

# గ్రేట్ గ్రీన్ వాల్ ప్రాజెక్టును యుద్ధ ప్రాతిపదికన ముందుకు తీసుకెళ్లాలి

- మూడు దశల్లో '50 శాతం గ్రీన్ కవర్' ప్రాజెక్టు అమలు - ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్

అమరావతి: రాష్ట్రంలో తీర ప్రాంత అడవుల రక్షణ, ఆక్రమణల నిరోధానికి అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపడుతున్న 'గ్రేట్ గ్రీన్ వాల్, 50 శాతం గ్రీన్ కవర్' ప్రాజెక్టులను యుద్ధ ప్రాతిపదికన ముందుకు తీసుకెళ్లాలని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ ఆదేశించారు. ఈ నెలఖరలోగా మార్గసూచీ సిద్ధం చేయాలని పేర్కొన్నారు. తీరం వెంబడి ఉన్న మొక్కలకు భద్రత కల్పించడంతోపాటు అటవీ భూములు ఆక్రమణలకు గురికాకుండా చూసే బాధ్యతను తీర ప్రాంత నివాసిత సమాజాలకు అప్పగించాలని నిర్దేశించారు. సచివాలయంలో అటవీశాఖ అధికారులతో ఆయన సమీక్ష నిర్వహించారు. రాష్ట్ర భౌగోళిక విస్తీర్ణంలో 50 శాతాన్ని పచ్చదనంతో నింపాలన్నది ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు తనకు వ్యక్తిగతంగా నిర్దేశించిన లక్ష్యాల్లో ఒకటని పేర్కొన్నారు. దీన్ని సాధించేందుకు సంబంధిత ప్రభుత్వ శాఖలతో కార్యదశం ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు. ఆయన చెప్పిన ముఖ్యాంశాలివి. తీరప్రాంతం మొత్తాన్ని 5 కిలోమీటర్ల వెడల్పున పచ్చదనంతో నింపేయాలి. మడ, సరుగుడు, తాటి మొక్కలు వంటివి నాటాలి. సీఆర్‌డీఎస్ పరిధిలోని భూ విస్తీర్ణమెంత? అందులో అటవీశాఖ పరిధిలో ఎంతుంది? ప్రైవేటు వ్యక్తులు, సంస్థల చేతుల్లో ఉన్న భూమి ఎంత అనేదానిపై అధ్యయనం చేయాలి. 50% గ్రీన్ కవర్ పెంచడంలో సంబంధిత శాఖలన్నింటినీ భాగస్వాములను చేయాలి. మొక్కలు నాటేందుకు అనుకూలంగా ఉన్న ప్రాంతాలను గుర్తించి కలెక్టర్ల ఆధ్వర్యంలో ఇతర శాఖలను



సమన్వయం చేసుకుంటూ ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు రూపొందించాలి. గ్రేట్ గ్రీన్ వాల్ ప్రాజెక్టును మూడు దశల్లో ముందుకు తీసుకెళ్లాలి. మొదటిదశలో కోస్తా ప్రాంతానికి అనుకుని ఉండే ప్రాంతం, రెండోదశలో తీరప్రాంతానికి అనుకుని ఉండే కాలువలు, రహదారులు, డొంకల వెంబడి ప్రాంతాలు.. చివరి దశలో వ్యవసాయ భూముల్లో రైతులకు ఉపయోగపడే విధంగా మొక్కలు పెంచేలా ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలి. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 10 వేల ఎకరాల విస్తీర్ణంలో నోటిఫై కాని మడ అడవులు ఉన్నట్లు శాటిలైట్ ద్వారా గుర్తించాలి. వీటిని కూడా నోటిఫై చేసి అటవీ శాఖకు అప్పగించేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నాం. ముందుగా అటవీ శాఖ పరిధిలోలేని ఈ మడ విస్తీర్ణంలో ఆక్రమణలు జరగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలి.

# విశాఖ ఈఎస్ఐ ఆసుపత్రికి అనుబంధంగా వైద్య కళాశాల

- ఏర్పాటుకు అవకాశాలను పరిశీలించిన కేంద్ర బృందం - ఆసుపత్రిని తమకు అప్పగించాలని కోరుతున్న ఈఎస్ఐ

అమరావతి: విశాఖపట్నంలోని ఈఎస్ఐ ఆసుపత్రికి అనుబంధంగా 50 సీట్లతో వైద్య కళాశాల ఏర్పాటుకు ప్రయత్నాలు కొనసాగుతున్నాయి. విశాఖలో ప్రస్తుతం 200 పడకల ఆసుపత్రితో ఆసుపత్రి కొనసాగుతోంది. దీన్ని 220 పడకలకు పెంచి, వైద్య కళాశాల ఏర్పాటు చేయాలని ఈఎస్ఐ కార్పొరేషన్ భావిస్తోంది. కార్పొరేషన్ కు చెందిన మెడికల్ కమిషనర్ సప్తా మిత్రల్, డిప్యూటీ మెడికల్ కమిషనర్లు సువర్ణ పోస్టి, బిలుంగ్ ఇ థెరెనాలతో కూడిన బృందం విశాఖపట్నం ఆసుపత్రిని పరిశీలించింది. పోర్టు స్థలంలో లీజు ప్రాతిపదికన ఏర్పాటు చేసిన ఈ ఆసుపత్రిని రాష్ట్ర ఈఎస్ఐ విభాగం నిర్వహిస్తోంది. వైద్య కళాశాల ఏర్పాటుకు ఆసుపత్రిని తాత్కాలికంగా తమకు అప్పగించాలని కేంద్ర కార్పొరేషన్ కోరింది. అలా ఇస్తే మిగతా పడకలకు తాత్కాలికంగా నిర్మాణాలు చేసి, వైద్య కళాశాల పరిపాలన, వసతిగృహాలకు ప్రైవేటు భవనాలను అద్దెకు తీసుకోవాలని భావిస్తోంది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చొరవ తీసుకుని ఈ ప్రక్రియ త్వరగా పూర్తయ్యేలా చూస్తే 2026-27 విద్యా సంవత్సరంలో వైద్య కళాశాల వచ్చేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. జూవ్వం జరిగితే మరో ఏడాదికి వాయిదా పడుతుంది. స్థలం లీజు, పడకల సమస్యలు... విశాఖ ఈఎస్ఐ ఆసుపత్రికి 200 పడకలకు అనుమతులున్నా 80 పడకలతోనే నిర్వహిస్తున్నారు. పోర్టు స్థలంలో లీజు ప్రాతిపదికన నడుస్తోంది. దీన్ని కార్పొరేషన్ కు అప్పగిస్తే అదనపు నిర్మాణాల కోసం పోర్టు అనుమతి తీసుకోవాలి. అందుకు



ప్రభుత్వం వేగంగా చర్యలు తీసుకోవాలి. రాష్ట్ర ఈఎస్ఐ విభాగం ఆధ్వర్యంలో నడుస్తున్న ఈ ఆసుపత్రిని కేంద్ర ప్రభుత్వంలోని ఈఎస్ఐ కార్పొరేషన్ కు ఇస్తే అక్కడ పని చేస్తున్న సిబ్బంది నర్సులకు ఇబ్బందులు వస్తాయని అధికారులు పేర్కొంటున్నారు. ఈ ఆసుపత్రికి సమావంంలోనే కార్పొరేషన్ 350 పడకలతో మరో ఆసుపత్రిని నిర్మిస్తోంది. ఇది పూర్తయ్యేందుకు ఏడాదికి పైగా నమయం పట్టనుంది. ఈలోపు వైద్య కళాశాల ఏర్పాటుకు రాష్ట్ర పరిధిలో ఉన్న ఆసుపత్రిని లీజుకు ఇవ్వాలని కార్పొరేషన్ కోరుతోంది. ఆ మేరకు ఇస్తాం.. కానీ, సిబ్బంది నర్సులకు, రోగులకు సేవలందించేందుకు ఇప్పటికే కార్పొరేషన్ పరిధిలో నిర్మాణంలో ఉన్న 350 పడకల ఆసుపత్రిని తమకు ఇవ్వాలని రాష్ట్ర అధికారులు ప్రతిపాదించారు. దీనిపైనా ప్రభుత్వం చొరవ చూపించాలి.

# విద్యేష వ్యాఖ్యలపై కఠిన చర్యలు

- మంత్రుల బృందం సమావేశంలో మంత్రి లోకేశ్

అమరావతి: సామాజిక మాధ్యమాల్లో విద్యేషపూరిత పోస్టులు పెట్టేవారిపై కఠినంగా వ్యవహరించాలని విద్య, ఐటీ, ఎలక్ట్రానిక్స్ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ సూచించారు. సామాజిక మాధ్యమాల్లో జవాబుదారీతనం, పౌరుల రక్షణను బలోపేతం చేయడం అనే అంశంపై సచివాలయంలో నిర్వహించిన మంత్రుల బృందం సమావేశంలో మంత్రి లోకేశ్ పాల్గొన్నారు. ఐటీ చట్టంలో ఇందుకు ఉన్న నిబంధనలపై చర్చించారు. అనంతరం లోకేశ్ మాట్లాడుతూ.. 'ప్రభుత్వ నిర్ణయాలపై సద్విమర్శలను స్యాగ్గిస్తాం. ఉద్దేశపూర్వక విద్యేష వ్యాఖ్యలను సహించం. ఏదీ ఆధారిత డిటేఫిక్ అసభ్య కంటెంట్ ను అరికట్టాలి. మహిళలపై అవమానకర, అసభ్య పోస్టులు పెట్టే వారిపై నిఘా ఉంచాలి. ప్రజాభిప్రాయాన్ని అడ్డుకోవడం మా ఉద్దేశం కాదు. భావప్రకీకరణ స్పెషల్ (ప్రీడమ్ ఆఫ్ స్పీచ్) పేరుతో దురుద్దేశపూర్వక పోస్టులను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ సహించం. ప్రతిపక్షాలు ధర్మాచౌక్ లాంటి ప్రదేశాల్లో నిరసన తెలియజేసేందుకు ప్రభుత్వం అవకాశం ఇస్తుంది. గతంలో జ్యుడిషియరీతో పాటు కొంతమందిని లక్షంగా చేసుకుని అసభ్య



పోస్టులు పెట్టారు. విదేశాల్లో ఉంటూ అభ్యంతరకర పోస్టులు పెట్టే వారిపై ప్రత్యేక నిఘా ఏర్పాటు చేస్తాం. ఇందుకోసం బలమైన లిగల్ ఫ్రేమ్ వర్క్ ఏర్పాటు చేయాలి. ఇతర రాష్ట్రాలు, దేశాల్లో అమలు చేస్తున్న చట్టాలపై అధ్యయనం చేయాలి. మాజీ ముఖ్యమంత్రి భారత్ పై పోస్టు పెడితే మా పార్టీ వాడైనా జైలుకు పంపించాం' అని వెల్లడించారు. సామాజిక మాధ్యమాల్లో పోస్టులకు సంబంధించి రాష్ట్రస్థాయి సమన్వయ సెల్ ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు హోం మంత్రి అనిత చెప్పారు. సమావేశంలో సమాచార, పౌర సంబంధాల శాఖ మంత్రి కొలుసు పార్థసారథి పాల్గొన్నారు.

# రూ.19,391 కోట్ల పెట్టుబడులకు ఆమోదం

- 11,753 మందికి ఉపాధి అవకాశాలు - 14వ ఎస్ఐపీటీ సమావేశంలో నిర్ణయం - 2025లో రాష్ట్రానికి భారీగా పెట్టుబడులు - ఇదే ఉత్సాహంతో పనిచేయాలని అధికారులకు సీఎం సూచన

అమరావతి: వైకాపా పాలనలో రాష్ట్రం కోల్పోయిన బ్రాండ్ ఇమేజ్ ను కూటమి ప్రభుత్వం తిరిగి తెచ్చిందని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఉద్ఘాటించారు. 2025లో అంతా కలిసి పనిచేయడంతో రాష్ట్రానికి పెద్ద ఎత్తున పెట్టుబడులు వచ్చాయన్నారు. సచివాలయంలో సీఎం అధ్యక్షతన రాష్ట్ర పెట్టుబడుల ప్రోత్సాహక మండలి (ఎస్ఐపీటీ) సమావేశం జరిగింది. పరిశ్రమలు, పర్యాటకం, ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్, ఇంధన రంగాలకు చెందిన రూ.19,391.33 కోట్ల పెట్టుబడుల ప్రతిపాదనలకు సమావేశం ఆమోదం తెలిపింది. తద్వారా ఏర్పాటయ్యే పరిశ్రమలతో 11,753 మందికి ఉపాధి లభిస్తుందని పేర్కొంది. ఎస్ఐపీటీ సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు. చిత్రంలో మంత్రులు నారాయణ, అచ్చెన్నాయుడు, టీజీ భరత్, లోకేశ్, ఉన్నతాధికారులు. 13 సమావేశాల్లో రూ.8.55 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు ఆమోదించాం. గత 13 ఎస్ఐపీటీ సమావేశాల్లో రూ.8.55 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులను ఆమోదించామని, వాటి ద్వారా 8.23 లక్షల మందికి ఉపాధి అవకాశాలు వస్తాయని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. '2025లో రాష్ట్రానికి పెట్టుబడులు అద్భుతంగా వచ్చాయి. అదే ఉత్సాహంతో 2026లో పనిచేయాలి. రాష్ట్రాభివృద్ధికి అధికారులు, మంత్రులు కలిసి పనిచేయడం వల్ల విద్యుత్ ఛార్జీలు యూనిట్ కు 13 పైసలు



తగ్గించగలిగాం. రూ.4,500 కోట్ల ట్రాఅప్ ఛార్జీల భారాన్ని ప్రజలపై వేయకుండా ప్రభుత్వమే భరిస్తుంది. విద్యుత్ కొనుగోలు వ్యయాన్ని తగ్గించేలా ప్రణాళికలు రూపొందిస్తున్నాం. 2029 నాటికి యూనిట్ విద్యుత్ కొనుగోలు వ్యయాన్ని రూ.3.70కు తగ్గించాలన్నది లక్ష్యం. విద్యుత్ రంగంలో మనం చేసిన కృషి వల్లే రాష్ట్రానికి డేటా సెంటర్లు వచ్చాయి. రాష్ట్రానికి గూగుల్ తీసుకురావడంలో లోకేశ్ కృషి ఉంది. దావోస్ లో జరిగిన ప్రపంచ దేశాల ఆర్థిక సదస్సుకు వెళ్లి.. ఏపీ బ్రాండ్ కు ప్రచారం చేయగలిగాం. విదేశీ కంపెనీల పెట్టుబడులను ఆకర్షించగలిగాం. విజయంతో వచ్చే కిక్ అద్భుతంగా ఉంటుంది. దీనికోసం అంతా పనిచేయాలి. స్పీడ్ ఆఫ్ డెలివరీంగ్ గవర్నెన్స్ లో ఫలితాలు తీసుకొచ్చే లక్ష్యంతో పనిచేయాలి' అని పేర్కొన్నారు. సమావేశంలో మంత్రులు లోకేశ్, నారాయణ, అచ్చెన్నాయుడు, కేశవ్, గొట్టిపాటి రవి, అనగాని సత్యప్రసాద్, టీజీ భరత్, దుర్గేష్, బీసీ జనార్థన్ రెడ్డి, సుభాష్, సీఎస్ విజయానంద్ పాల్గొన్నారు.

# కోట్ల, మేకలని ప్రాణాలు కావా: వీధికుక్కల అంశంపై సుప్రీం వ్యాఖ్యలు

ఢిల్లీ: వీధి కుక్కల వివాదంపై విచారణ చేపట్టిన సుప్రీంకోర్టు కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. వీధి కుక్కల రక్షణపై పెద్ద మొత్తంలో పీటిషన్లు దాఖలు అవుతుండడంపై అసహనం వ్యక్తం చేసింది. "అందరూ కుక్కల గురించే ఆలోచిస్తుంటే.. ఇతర జంతువుల జీవితాల సంగతేంటి? కోట్ల, మేకల గురించి ఎందుకు మాట్లాడరు? వాటిని ప్రాణాలు కావా" అని ఈ కేసులో కుక్కల రక్షణపై వాదించిన సీనియర్ న్యాయవాది కపిల్ సిబల్ ను ప్రశ్నించింది. కుక్కలు కరవబోతున్నాయా లేదా అనే విషయాన్ని అవి దగ్గరకు వచ్చేంతవరకు తెలుసుకోలేమని వ్యాఖ్యానించింది. ఈ సమస్యకు చికిత్స కంటే నివారణే ముఖ్యమన్న అభిప్రాయం వ్యక్తం చేసింది. రోడ్డు, పాఠశాలల వద్ద కుక్కల వల్ల ప్రమాదాలు జరగడంపై సుప్రీం కోర్టు ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. విద్యాసంస్థలు, ఆస్పత్రులు, రైల్వే స్టేషన్లు తదితర ప్రదేశాల్లో కుక్కలు కరుస్తోన్న ఘటనలు పెరిగిపోతున్నా సేవధ్యంలో వీధి కుక్కలకు సంతాన నిరోధక శస్త్రచికిత్సలు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించింది. దీనిపై న్యాయవాది కపిల్ సిబల్ స్పందిస్తూ.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న అన్ని దేశాల్లో కుక్కలకు టీకాలు వేయడం, స్టెరిలైజ్ చేయడం, పెల్లర్లు నిర్మించడం వంటి పద్ధతులతో వీధి కుక్కల సమస్య తగ్గుతోందని తెలిపారు. అయితే భారత్ లో ఈ



పద్ధతులను సరైన విధంగా పాటించకపోవడం, వీధుల్లో చెత్త వివరీతంగా పేరుకుపోవడంతో వీటి ఔడద తీవ్రమవుతోందన్నారు. జంతు సంక్షేమ ఎన్జీవోల తరపున హాజరైన న్యాయవాది కాలిన్ గోస్వాల్స్ వాదస్తూ.. దేశంలో కుక్కకాట్ల సంఖ్యను ఉన్నదానికంటే ఐదు రెట్లు ఎక్కువగా ప్రభుత్వ నివేదికలు చూపుతున్నాయని ఆరోపించారు. కుక్క కాటా ఇంజెక్షన్ల సంఖ్యను కూడా సరైన విధంగా లెక్కించబడదన్నారు. 2021 నుంచి 19 రాష్ట్రాల్లో రేటిస్ కేసులు లేవన్నా.

# 51 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు లక్ష్యం

- పౌర సరఫరాల శాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ - సిఎంఆర్ లో వెనుకబాటు పట్ల అసంతృప్తి

విజయనగరం: రాష్ట్రంలో ఈ ఏడాది సుమారు 51 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు లక్ష్యంగా నిర్ణయించుకున్నామని రాష్ట్ర పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ చెప్పారు. విజయనగరం జిల్లాలోని బొంబపల్లి మండలం రాచకిందాం, డెంకాడ మండలం పెదతాడివాడలో ఆయన పర్యటించారు. బొంబపల్లిలో రైస్ మిల్లును తనిఖీ చేశారు. రాచకిందాంలో రైతుల కళాల వద్దకు వెళ్లి వారితో మాట్లాడారు. ధాన్యం నిల్వలను, నాణ్యతను స్వయంగా పరిశీలించిన ఆయన, కొనుగోలు ప్రక్రియపై రైతులతో చర్చించి వారి సమస్యలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. పెదతాడివాడలో రైతుసేవా కేంద్రం వద్ద ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని తనిఖీ చేసి తేమ యంత్రాన్ని, రికార్డులను పరిశీలించి సిబ్బందితో మాట్లాడారు. ప్రభుత్వానికి సహకరించాలని మిల్లర్లను కోరారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రతి గ్రామంలోనూ మద్దతు ధరకు కొనుగోలు చేస్తామని, కొనుగోలు కేంద్రాల్లో రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులూ కలగకుండా చర్యలు తీసుకున్నామని తెలిపారు. బొంబపల్లిలోని లక్ష్మీనారాయణ మోడరన్ రైస్ మిల్లును సందర్శించి, మిల్లర్ అసోసియేషన్ నాయకులతో సమావేశమయ్యారు. ధాన్యాన్ని మర పట్టి ప్రభుత్వానికి అప్పగించడంలో తీవ్ర నిర్లక్ష్యం ప్రదర్శిస్తున్నారని మంత్రి అసహనం వ్యక్తం చేశారు. సిఎంఆర్ విషయంలో ఎందుకు వెనుకబడ్డారని నిలదీశారు. ఇప్పటి వరకు కేవలం 17 శాతం మాత్రమే పూర్తి చేయడం పట్ల అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. బ్యాంకు గ్యారంటీల విషయంలో కూడా జిల్లాలోని మిల్లర్లకు వెనుబాటు ఇప్పినప్పటికీ పెద్దగా శ్రద్ధ చూపడం లేదన్నారు. రోజుకు 150 ఎసికెల చొప్పున మిల్లింగ్ చేయాలని, ఈ నెల ఎనిమిదో తేదీలోగా 45,000 మెట్రిక్ టన్నులు పూర్తి చేయాలని మిల్లర్లను మంత్రి ఆదేశించారు. మంత్రి మనోహర్ తో పాటు, సివిల్ సప్లై కార్పొరేషన్ ఎమ్మెడి ఎస్. ఢిల్లీరావు, జిల్లా కలెక్టర్ ఎస్. రాంసుందర్ రెడ్డి, నెల్లెమ్మర్ ఎంఎల్ఎ లోకం నాగ మాధవి, డిసిఎంఎస్ చైర్మన్ గొంప కృష్ణ, జెసి సేథు మాధవన్, అధికారులు పాల్గొన్నారు.



# వసతి గృహాల విద్యార్థుల భద్రతకు ప్రాధాన్యం

- రాష్ట్ర సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ మంత్రి డిజిపీ స్వామి

గుంటూరు: రాష్ట్రంలోని సంక్షేమ వసతిగృహాలు, గురుకుల పాఠశాలల్లో విద్యార్థుల భద్రతతో పాటు నాణ్యమైన విద్య అందించేందుకు కూటమి ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యం ఇస్తోందని రాష్ట్ర సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ మంత్రి డోలా శ్రీబాల వీరాంజనేయస్వామి అన్నారు. గుంటూరులోని పరివర్తనభవన్ లో కళాశాల విద్యార్థినుల వసతిగృహాన్ని మంత్రి ఆకస్మికంగా సందర్శించారు. మరుగుదొడ్డు, స్వానపు గదులను పరిశీలించారు. ఓ మరుగుదొడ్డి అపరిశుభ్రంగా ఉండడంతో సిబ్బందిని ప్రశ్నించి, శుభ్రం చేయాలని ఆదేశించారు. గమ్యపు తీరిన చిక్కిలు ఇస్తున్నారని, కొన్ని కుర్రాల్లో రుచి, నాణ్యత ఉండట్లేదని విద్యార్థినులు ఆయనకు ఫిర్యాదుచేశారు. అనంతరం విద్యార్థినులతో కలిసి మంత్రి భోజనం చేశారు. కలెక్టర్ ఎ.తపామ్ అన్నారయి, మేయర్ కోవెలమూడి రవీంద్ర, గుంటూరు పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే గజ్లా మాధవి, జిల్లా సాంఘిక సంక్షేమశాఖ ఉప సంచాలకుడు యు.చెన్నయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.



సంపాదకీయం

ఇతర దేశాలకు మార్గదర్శిగా నిలవాలి

భారతదేశంపై వాతావరణ మార్పుల ప్రభావం ఏడాదికేడాది ఉద్భవమవుతోంది. నిరుడు జనవరి నుంచి నవంబరు వరకు 334 రోజులు ఉంటే, వాటిలో 331 రోజులపాటు దేశంలో ఎక్కడో ఒకచోట తుపానులు, వరదలు, అధిక ఉష్ణోగ్రతలు, మట్టిపెళ్లలు విరిగిపడటం వంటివి ఎక్కువగా సంభవించాయి. వీటి దెబ్బకు మొత్తం 4,419 మంది ప్రాణాలు కోల్పోగా, 4.3 కోట్ల ఎకరాల్లో పంటలు నాశనమయ్యాయి. ఇలాంటి విపత్తుల కట్టడికి అంతర్జాతీయ సహజంతో కలిసి భారత్ తక్షణమే గట్టి చర్యలకు పూనుకోవాలి. నిరుడు దేశవ్యాప్తంగా వడగాడ్పులు కల్లోలపరిచాయి. ఏప్రిల్-జూన్ మధ్య దిల్లీతోపాటు దేశంలో అనేక చోట్ల వగటి ఉష్ణోగ్రతలు 45 డిగ్రీల సెంటిగ్రేడ్ దాటాయి. ఆ సమయంలో, సహజంగా శీతల వాతావరణం ఉండే హిమాచల్ ప్రదేశ్ సహా 19 రాష్ట్రాల్లో భానుడి భుగభుగలు 990 మంది ప్రాణాలను బలిగొన్నాయి. ఇది 2024లో సంభవించిన మరణాలకన్నా మూడు రెట్లు అధికం! వేసవి ముందుటెండలు ముగిశాక వర్షాకాలంలో వరదలు, మట్టిపెళ్లలు విరిగిపడటం వల్ల 2,707 మంది మరణించారు. దేశమంతటా పిడుగుపాట్లు, ఉరుములు మెరుపులతో కూడిన తుపానుల వల్ల మరో 1,500 మంది దుర్మరణం పాలయ్యారు. వాయవ్య భారతం నిరుడు 311 రోజులపాటు ప్రకృతి ప్రకోపాలకు లోనైంది. హిమాచల్ ప్రదేశ్ లో అత్యధికంగా 1,459 మరణాలు సంభవించాయి. దక్షణ భారతంలో అత్యధికంగా ఏపీలో 608 మరణాలు చోటుచేసుకోగా, మధ్యప్రదేశ్ లో 537, రూర?ండ్ లో 478 మంది చనిపోయారు. ప్రకృతి ఉత్పాతాల వల్ల మహారాష్ట్రలో 8.4లక్షల హెక్టార్లలో పంట సస్థం వాటిల్లింది. మొంథ వంటి తుపానులు ఆంధ్రప్రదేశ్ కు రూ.5,300 కోట్ల నష్టం కలిగించాయి. ఉత్తరాఖండ్ లో మెరుపు వరదలు 90 మందిని బలిగొన్నాయి. 50మంది గల్లంతయ్యారు. మొత్తంగా విపత్తుల వల్ల 1,81,459 ఇళ్లు నేలమట్టం కాగా, 77,189 పశువులు మరణించాయి. విపత్తుల వల్ల నిరుడు దేశంలో చాలామంది జీవనాధారం దెబ్బతినిపోయింది. అనేక కుటుంబాలు మానసిక కుంగబాటుకు లోనయ్యాయి. ఈ నష్టం వెలకట్టలేనిది. బిహార్ లో మెరుపులు, పిడుగుల వల్ల 250 మంది మరణించారు. ఆకస్మిక వరదల వల్ల పంటలు కోల్పోయిన 80శాతం వ్యవసాయ కుటుంబాలు జీవిక కోసం పంజాబ్, దిల్లీలకు వలసవెళ్లక తప్పలేదు. వీటికితోడు మారక ద్రవ్యాల సేవనం, మనుషుల అక్రమ రవాణా వంటివి సమాజాన్ని తీవ్రంగా దెబ్బతీశాయి. కలుషిత వరద నీరు వ్యాధులకు దారితీసి, ఆస్పత్రులు కిక్కిరిసిపోయాయి. 54లక్షల మంది నిర్వాసితులయ్యారు. వారిలో అత్యధికులు స్త్రీలు పిల్లలే. 2050కల్లా 4.5 కోట్ల మంది ప్రకృతి ప్రకోపాల వల్ల నిర్వాసితులవుతారని అంచనా. భారతదేశానికి 1993 నుంచి 2022 వరకు 18వేల కోట్ల డాలర్ల నష్టం సంభవించింది. వాతావరణ మార్పుల వల్ల భారీగా నష్టపోయిన దేశాల్లో భారత్ ది ఆరో స్థానం. సముద్ర జలాలు వేడెక్కడం వల్ల అరేబియా సముద్రంలో 40శాతం అధిక తీవ్రతతో తుపానులు పుట్టుకొచ్చాయి. వాటివల్ల భారీగా పంటలనష్టం సంభవించింది.భవన నిర్మాణం కోసం చెరువులను పూడ్చిన నగరాల్లో వరదలు భారీ నష్టాన్ని మిగిల్చిన సంగతిని ప్రభుత్వాలు గుర్తించాలి. వాతావరణ మార్పులతో ఎండలు మండిపోవడం, చలి తీవ్రత పెరుగుతున్నాయి. వాయవ్య, మధ్య భారత రాష్ట్రాల్లో వసంత రుతువు కనుమరుగైంది. ఏప్రిల్ లో ఆకాల వర్షాలకు జమ్మూకశ్మీర్, సిక్కింలలో మట్టిపెళ్లలు విరిగిపడ్డాయి. శీతాకాలంలోనూ ఉష్ణతావం కానసాగడంతో నేల నెర్రెలు చాస్తోంది. సముద్రాల వేడికి దక్షణ సముద్ర తీరం దెబ్బతింటోంది. మహాసముద్రాలు దశాబ్దానికి 0.12 సెంటిగ్రేడ్ మేర వేడెక్కుతున్నాయి. సముద్ర మట్టాలు ఏటా 3.3 మిల్లీమీటర్ల చొప్పున పెరుగుతున్నాయి. నిరుడు జనవరి-సెప్టెంబరు మధ్యకాలంలో 270 రోజులపాటు ప్రకృతి చిరుబురులాడింది. 2024లో అలాంటి రోజులు 255 కాగా, 2022లో అవి 241 రోజులే! అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ వాతావరణ మార్పులు బూలకమంటూ చమురు, బొగ్గుల తవ్వకాలను మరింత ముమ్మరం చేస్తున్నారు. దీనివల్ల వాతావరణ వైపరీత్యాలు మరింత తీవ్రం కానున్నాయి. భారత్ ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలే ఇతర వర్షమాన దేశాలనూ పీడిస్తున్నాయి. కాబట్టి, వాతావరణ మార్పులను తట్టుకోవడానికి సంపన్న దేశాలు ఇస్తామన్న నిధులూ సాంకేతికతలను వర్షమాన దేశాలు రాబట్టుకోవాలి. ప్రకృతి ఉత్పాతాలను తప్పించుకోవాలంటే- ముందు బొగ్గు, చమురు వంటి శిలాజ ఇంధనాల వాడకాన్ని కట్టిపెట్టి పూర్తిగా పునరుత్పాదక ఇంధనాలకు మారాలి. 2030కల్లా కర్నన ఉద్గారాలను కనీసం 45శాతం మేర తగ్గించుకోవాలి. పునరుత్పాదక ఇంధన వనరుల ద్వారానే 50శాతం విద్యుత్తును ఉత్పత్తి చేయడం, వాతావరణం నుంచి కర్నాన్నా విడగొట్టే సాంకేతికతలను చేపట్టడం వంటివి విధిగా జరగాలి. అడవుల సరికివేత, చెరువుల పూడ్చివేత వంటి అకృత్యాలను అరికట్టి తీరాలి. ముఖ్యంగా ఈశాన్య భారత అడవులను కాపాడుకోవాలి. హిమనీనదలు కరిగిపోకుండా జాగ్రత్తపడాల్సి ఉంది. దుర్గిక్సన్నీ అతివృష్టిని తట్టుకునే పంటల సాగును ప్రోత్సహించడంతో పాటు, ప్రకృతి ప్రకోపాల గురించి రైతులను ముందుగానే అప్రమత్తం చేసే సాంకేతికతలనూ విరివిగా వినియోగించాలి. అన్నదాతలు, వలసదారులు, నిర్వాసితుల సంక్షమానికి ప్రభుత్వాలు పెద్దపీట వేయాలి. ప్రకృతి వైపరీత్యాలకు అలవాటుపడటం తప్ప, మనం చేసేదేమీ లేదనే ఉదాసీనతను వదిలించుకోవాలి. 'కాష్-30' శిఖరాగ్ర సభ హరిత వాతావరణ నిధిని ఏర్పాటు చేయాలని నిశ్చయించింది. దాని కింద ప్రతి దేశం వాతావరణ మార్పుల నిరోధ విధానాన్ని రూపొందించి, పక్కాగా అమలు చేయాలి. ఈ విషయంలో భారత్ ఇతర దేశాలకు మార్గదర్శిగా నిలవాలి.

## చిన్నశ్రీనును కలిసిన అనంతగిరి ఎంపీపీ మిథుల

అరకులోయ: విజయనగరం జిల్లా వైఎస్సార్ సీపీ అధ్యక్షుడు, జెడ్పీ చైర్మన్ చిన్నశ్రీనును అనంతగిరి ఎంపీపీ తడబారికి మిథుల మర్యాద పూర్వకంగా కలిశారు. ఇటీవల అనంతగిరి ఎంపీపీగా బాధ్యతలు చేపట్టిన నందర్బంగా ఆయనను క్యాంప్ కార్యాలయంలో కలిసినట్లు ఆమె తెలిపారు. ఎంపీపీగా బాధ్యతలు చేపట్టడం సంతోషదాయకమని ఆయన శుభాకాంక్షలు తెలిపారని ఆమె పేర్కొన్నారు. గిరిజన ప్రజల కోసం, వైఎస్సార్ సీపీ మరింత పటిష్టతకు అహర్నితలు కృషి చేయాలని నూచించారని ఆమె తెలిపారు. ఆమె వెంట ఎంపీటీసీలు శోభ జయశ్రీ, కురిసెలా అరుణ, పార్టీ నాయకులు శోభ చిన్నారావు, తడబారికి జానీబాబు ఉన్నారు.

## ప్రమాదాల నివారణకు చర్యలు తీసుకోండి

**-పీవో తిరుమణి శ్రీపూజను కోరిన ఎమ్మెల్యే మత్స్యలింగం**  
పాడేరు : జిల్లాలోని అరకు నియోజకవర్గ పరిధిలోని జాతీయ రహదారిలో సరైన భద్రత ప్రమాణాలు పాటించకపోవడంతో తరచూ ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయని, వీటిని నివారణకు తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని అరకు ఎమ్మెల్యే రేగం మత్స్యలింగం కోరారు. ఆయన ఐటీడిపీ పీవో తిరుమణి శ్రీపూజ, ఇన్ చార్జ్ ఆర్ డివో లోకేశ్వరరావును వేర్వేరుగా కలిసి వినతిపత్రాలు అందజేశారు. అరకు నియోజకవర్గం మీదుగా వెళ్లే 516ఉఈ మార్గంలో కొత్తభల్లగూడ నుంచి హకుంపేట మండలం పాటిమామిడి వరకు అనేక భద్రత సమస్యలు ఉన్నాయన్నారు. సరైన అప్రోచ్ రోడ్లు, కల్వర్టులు, వీధి ధీపాలు, హెచ్చరిక బోర్డులు లేక తరచూ ప్రమాదాలు

జరుగుతున్నాయన్నారు. దీనిపై తగు చర్యలు తీసుకోవాలని ఆయన కోరారు. ఎన్ హెచ్ ఉ516ఉ అధికారులతో మాట్లాడి తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకునేలా ఆదేశాల జారీ చేస్తామని ఈ సందర్భంగా పీవో హమీ ఇచ్చారని ఎమ్మెల్యే తెలిపారు.

## భూసిపుట్టు వారపు సంతలో మోసాలు

**-జోరుగా సకిలీ వస్తువుల అమ్మకాలు -ఎస్సీఎస్సీ జిలా కమిటీ సభ్యుడు చెండా లోహితాసుడు**  
ముంచంగిపుట్టు: భూసిపుట్టు వారపు సంతలో మోసాలకు పాల్పడటమే కాకుండా సకిలీ వస్తువుల అమ్మకాలు జరుగుతున్నాయని ఎస్సీ,ఎస్సీ జిల్లా కమిటీ సభ్యుడు చెండా లోహితాసుడు ఆరోపించారు. ఆయన భూసిపుట్టు వారపు సంతలో అమ్మకాలను పరిశీలించారు. తూనికల్లో మోసాలకు పాల్పడటంపై ఆయన ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. తీరు మార్పుకోవాలని వ్యాపారులను హెచ్చరించారు. గిరిజనులకు వినియోగదారుల హక్కులు, సకిలీ, కత్తి వస్తువులు గుర్తించడంపై అవగాహన కల్పించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ వారపు సంతల్లో గిరిజనుల అమాయకత్వాన్ని

అనరాగా తీసుకొని కాలం చెల్లిన వస్తువులు, కత్తి నూనె, కారం, నబ్బులు తదితర సరకులు విక్రయిస్తున్నారన్నారు. తూనికలు కొలతలు శాఖ అధికారులు వీటిపై చర్యలు తీసుకోవాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు.

## యాదవుల ఐక్యతను చాటి చెబుదాం

**-స్థానిక ఎన్నికల్లో సముచిత స్థానం దక్కేలా కృషి చేద్దాం -యాదవ సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడుబర్లికాన బాబురావు**

దేవరాపల్లి: యాదవులకు నామినేటెడ్ పోస్టులతో పాటు త్వరలో జరిగే స్థానిక ఎన్నికల్లో సైతం సముచిత స్థానం దక్కేలా ఐక్యంగా కృషి చేద్దామని యాదవ సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు బర్లికాన బాబురావు పిలుపునిచ్చారు. మండలంలోని రైవాడ ఎరకాలమ్మ ఆలయ ప్రాంగణంలో దేవరాపల్లి మండల యాదవ సంఘం ఆత్మీయ సమావేశం మండల అధ్యక్షుడు కోన ఈశ్వరరావు అధ్యక్షతన జరిగింది. ముఖ్యఅధితిగా హాజరైన యాదవ సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు బర్లికాన బాబురావు మాట్లాడుతూ జిల్లాలోని యాదవులంతా ఐక్యంగా కలిసి పనిచేయడం ద్వారానే హక్కుల సాధన సాధ్యపడుతుందన్నారు. యాదవుల సమస్యల పరిష్కారమే లక్ష్యంగా జిల్లా వ్యాప్తంగా సంఘాన్ని బలోపేతం చేసుకోవాల్సిన ఆవశ్యకత ఉందన్నారు. పిల్లల విద్యకు ఆర్థిక స్థిమత అవరోధమైతే సంఘం అందంగా నిలుస్తుందని భరోసా కల్పించారు. విద్యలో రాణించే యాదవ విద్యార్థులకు ఏటా రూ. 8 లక్షల విలువ చేసే స్కాలర్ షిప్ లు అందజేస్తూ ప్రోత్సహిస్తున్నామన్నారు. మాడుగుల నియోజకవర్గ యాదవ సంఘం అధ్యక్షుడు మొల్లి సన్నిబాబు మాట్లాడుతూ నియోజకవర్గంలో 30వేలకు పైబడి యాదవ సామాజిక వర్గం ఓట్లు ఉన్నప్పటికీ అందుకు తగ్గట్టుగా ప్రాధన్యత దక్కలేదన్నారు. రానున్న స్థానిక ఎన్నికల్లో సముచిత స్థానం లభించేలా యాదవుల ఐక్యతను చాటి చెబుదామని

చెప్పారు. యాదవులను బీసీఉఏలో చేర్చాలని డిమాండ్ చేశారు. త్వరలో నియోజకవర్గ స్థాయి సమావేశం నిర్వహించి బాబురావుకు ఎమ్మెల్సీగా అవకాశం కల్పించాలని తీర్మానిస్తామని పలువురు నాయకులు తెలిపారు. యాదవ సంఘం క్యాలెండర్ ను జిల్లా అధ్యక్షుడు బర్లికాన బాబురావు, నియోజకవర్గ అధ్యక్షుడు మొల్లి సన్నిబాబు తదితరుల చేతులు మీదుగా అవిష్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో యాదవ సంఘం నియోజకవర్గ ప్రధాన కార్యదర్శి కిల్లాన శ్రీనివాసరావు, కాణిపాకం వినాయక దేవస్థానం బోర్డు డైరెక్టర్ చల్లా కృష్ణవేణి నానాజీ, స్థానిక సర్పంచ్ చల్లా లక్ష్మ నాయుడు మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ దావిబోయిన రామగోవింద, డైరెక్టర్ బంధం అప్పలరాజు, సమ్మి బాలరాజు, కోన నాగేశ్వరరావు తదితర యాదవ సంఘం నాయకులు పాల్గొన్నారు.

## ఎరువుల దుకాణాల్లో తనిఖీలు

నర్సపట్నం: పట్టణంలో ఎరువుల దుకాణాలను జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి ఆశాదేవి ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. సత్యనారాయణ జనరల్ స్టోర్స్ ఎరువుల దుకాణంలో ఎండ్రి రిజిస్ట్రార్ స్టాక్ వివరాల్లో లోపాలను గుర్తించారు. 1.15 టన్నుల 20-20-0-13 ఎరువులకు సంబంధించిన 23 బ్యాగ్ లను విక్రయించకుండా జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి.. పాపు యజమానికి నోటీసు జారీ చేశారు. ఎరువుల వివరాలు, ధరల బోర్డు లేకపోవడంపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఎరువుల దుకాణాల్లో వివరాలు పక్కాగా ఉండాలని లేని పక్షంలో చర్యలు తప్పవని ఆమె హెచ్చరించారు. ఎరువులను ఎమ్మార్పీకే విక్రయించాలని, స్టాక్ వివరాలు, ధరలు తెలిపే బోర్డులు ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు. రైతుల నుంచి ఫిర్యాదులు వస్తే ఉపేక్షించేదిలేదన్నారు. మండలంలో గబ్బాడ లో జరిగిన పొలంపిలుస్తోంది కార్యక్రమాన్ని పర్యవేక్షించారు. అనంతరం సబ్ డివిజన్ పరిధిలోని ఐదు మండలాలకు చెందిన వ్యవసాయ సహాయకులతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ప్రభుత్వ పథకాలను రైతులు సద్వినియోగం చేసుకునేలా చర్యలు

తీసుకోవాలని ఆదేశించారు.ప్రస్తుత రబీ సీజన్ లో రైతులు పండిస్తున్న పంటల వివరాలను ఈ క్రాస్ లో ఫిబ్రవరి 28లోపు సమారు చేయాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏడీఏ టి.శ్రీదేవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## ఎంఎస్ఎంఈ కంపెనీలకు సబ్సిడీ రుణాలు

అనకాపల్లి: ఎంఎస్ఎంఈ కంపెనీలకు ఆర్టీబీఐ ఆధ్వర్యంలో సబ్సిడీపై రుణాలు మంజూరు చేస్తామని ఆర్టీబీఐ జనరల్ మేనేజర్ రాజేష్ కుమార్ మహానా తెలిపారు. స్థానిక మెయిన్ రోడ్డులోని ఓ ప్రైవేట్ ఫంక్షన్ హాల్లో ఎంఎస్ఎంఈ కంపెనీ ప్రతినిధులతో జరిగిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. ఆర్టీబీఐ, బ్యాంకింగ్, ఆర్థిక సహవేళ పథకాలపై అవగాహన కల్పించారు. రుణ సదుపాయాలు ఎలా పొందాలి తెలియజేశారు. అనంతరం రాజేష్ కుమార్ మహానాను జిల్లా బీడీబ్యాంక్ మేనేజర్ సత్యనారాయణ సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్టీబీ చీఫ్ మేనేజర్ జి.ఈశ్వర్, డీబీసీ అనకాపల్లి జనరల్ మేనేజర్ ఆర్.ప్రసాద్, ఏపీ గ్రామీణ బ్యాంక్ ప్రతినిధి సతీష్ చంద్ర, వివిధ బ్యాంకుల మేనేజర్లు పాల్గొన్నారు.

## వెనిజువెలాపై అమెరికా దాడిని నిరసిస్తూ ఆందోళన

అనకాపల్లి: వెనిజువెలాపై అమెరికా దాడిని నిరసిస్తూ ఇండియన్ సొసైటీ ఫర్ కల్చరల్ కోఉఆపరేషన్ అండ్ డ్రెండ్ షిప్ (ఇన్స్టాన్) సభ్యులు ఆందోళన చేశారు. స్థానిక మెయిన్ రోడ్డులోని సీపీఐ కార్యాలయం వద్ద ఇన్స్టాన్ ఆధ్వర్యంలో సమావేశం నిర్వహించి, అనంతరం నిరసన తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఇన్స్టాన్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి ఎం.ఎ.మధవరావు మాట్లాడుతూ ఆక్రమంగా అమెరికా జైలులో నిర్బంధించిన వెనిజువెలా అధ్యక్షుడు మధురోను, అతని భార్య సిలియా ఫోన్సెస్ ను తక్షణమే విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. అంతర్జాతీయ నియమాలను ఉల్లంఘిస్తూ, ఐక్యరాజ్య సమితి ప్రమేయం లేకుండా అమెరికా నియంతృత్వ ధోరణి అవలంబిస్తోందని ఆరోపించారు. భారత ప్రభుత్వం కూడా అమెరికా నియంతృత్వ పోకడలను ఖండించాలని ఆయన కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఇన్స్టాన్ నాయకులు దాడి శివరామ్, బుద్ధ వీరు

నాయుడు, బొడ్డేడ అప్పారావు, మొల్లి రమణబాబు, దొరబాబు, భద్రం, వెంకటేశ్వరరావు, మల్ల చక్రవర్తి, రామచంద్రరావు, బొండా సాయి, దక్షణమూర్తి, రాజు, సూరిబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## రోడ్ల నిర్మాణంలో నాణ్యతకు ప్రాధాన్యం

**-మజ్జిగూడ రహదారి పనుల్లో పీఆర్ ఏఈఈ మురళీకృష్ణ**

ముంచంగిపుట్టు: గిరిజన గ్రామాలకు నిర్మిస్తున్న రోడ్ల నిర్మాణంలో నాణ్యతకు అధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నామని పీఆర్ ఏఈఈ మురళీకృష్ణ అన్నారు. మండలంలోని వీనుగురాయి పంచాయతీ మజ్జిగూడ గ్రామానికి నూతనంగా నిర్మిస్తున్న రహదారి పనులను ఆయన పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ నూతన రహదారుల పనులు శరవేగంగా జరుగుతున్నాయన్నారు. నాణ్యత విషయంలో ఎటువంటి రాజీ లేకుండా పనులు జరుగుతున్నాయని తెలిపారు. మజ్జిగూడ, దొమినిపుట్టు, కోడాపుట్టు గ్రామాలకు బీటీ రోడ్లు పనులు పూర్తి చేశామన్నారు.

రహదారులు, పంథెనలు లేని గ్రామాలకు వాటిని నిర్మించేందుకు ప్రభుత్వానికి ప్రతిపాదనలు పంపామని ఆయన పేర్కొన్నారు.

# రోజుకు ఎన్ని అడుగులు నడవాలి..?

నడవడం చాలా మందికి ఇష్టం. భాగస్వామితో కలిసి నడుస్తుంటే ఆ నడక మరింత హాయిగా అనిపిస్తుంది కదా. ఇక ఈ నడక.. మిగతా వాటితో పోలిస్తే తేలికైన వ్యాయామం కూడా అవుతుంది.మనం వేసే ప్రతి అడుగు ఆరోగ్యదాయని అని, మన ఆయుష్షును పెంచుతుందని ఇప్పటికే ఎన్నో సార్లు ఎన్నో అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. ఇంతకీ ఆరోగ్యకర జీవనానికి రోజుకు ఎన్ని అడుగులు వేయాలి? అని ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? ఆ విషయం ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఈ విషయం కోసం దాదాపు 2.26లక్షల మందితో 17 వేర్వేరు పరిశోధనలు జరిపారు. అయితే వేసే అడుగుల సంఖ్యను బట్టి విభిన్న ప్రయోజనాలుంటాయని వివరించారు పరిశోధకులు. “రోజుకు దాదాపు 4వేల అడుగులు నడిస్తే అకాల మరణాలకు అరికట్టవచ్చట. ఇది అల్బీమర్స్, డిమెన్షియా వ్యాధుల ముప్పును తగ్గిస్తుంది. అధికబరువు/ఊబికాయం, డయాబెటీస్ వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. 2337 అడుగులతో గుండె సంబంధిత జబ్బులతో మరణించే అవకాశాలు తగ్గుతాయి అని తెలిపింది పరిశోధన. ఇక రోజుకు వెయ్యి అడుగులు నడిస్తే గుండె జబ్బులను 15 శాతం తగ్గించవచ్చట. 500 అడుగులు పెంచితే.. అవి ఏడు శాతం మేర తగ్గుతాయి. ఇక మరో విషయం ఏంటంటే..60 ఏళ్లు పైబడినవారు రోజుకు ఆరు వేల అడుగుల నుంచి 10 వేల అడుగులు నడిస్తే అకాల మరణాల ముప్పు 42 శాతం



తగ్గుతుంది”అంటున్నారు పరిశోధకులు. రోజు ఎంత సేపు నడవాలి? ఎన్ని అడుగులు నడవాలి అనే విషయంపై స్పష్టత లేదు. ఎంత ఎక్కువ నడిస్తే అంత మంచి లాభాలుంటాయి. మెరుగైన ప్రయోజనాల కోసం 8వేల నుంచి 10వేల అడుగులు నడవడం అనేది ఉత్తమం అంటున్నారు నిపుణులు. వీలైనంత ఉత్తేజంగా ఉండాలట. వ్యాయామాన్ని ఆస్వాదించడం నేర్చుకోవాలి.

# బెల్లం, పెరుగు కలిపి తింటున్నారా?

కొందరు డిఫరెంట్ డిఫరెంట్ టేస్టులను ఇష్టపడుతుంటారు. టీ తో పాటు కొందరు బిస్కెట్లు తింటే కొందరు ఏకంగా స్వీట్లు కూడా తింటారు. స్వీట్ టీ కాంబినేషన్ మీకు నచ్చుతుందా? కానీ కొందరికి ఈ కాంబో చాలా ఇష్టం. ఇదిలా ఉంటే కొందరికి పెరుగు బెల్లం కాంబినేషన్ ఇష్టం. దీని వల్ల ప్రయోజనాలు కూడా మెండేనండోయ్..బెల్లం, పెరుగులో చాల్చున్న పోషకాలు తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోవడమే కాదు ఇప్పుడే తినాలి అనుకుంటారు. ఈ రెండింటి కలయిక రక్తహీనత సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. ఈ కాంబినేషన్ ఇమ్మ్యూనిటీ పవర్‌ను పెంచేందుకు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఆరోగ్యానికి అవసరమైన అనేక వ్యాధుల నుంచి శరీరానికి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇక బెల్లంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయనేది తెలిసిందే. ఇది ఆరోగ్యానికి అవసరమైన కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్‌ల మిశ్రమం. మీరు ఒకవేల రోగనిరోధక శక్తి లేక బలహీనంగా ఉంటే, మీరు తరచుగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నా.. పెరుగు, బెల్లం తీసుకుంటే చాలు. రోగనిరోధక శక్తి ఇట్టే వస్తుంది.. జలుబు, దగ్గు వంటి వ్యాధులను నివారిస్తుంది ఈ కాంబినేషన్.మీరు రక్తహీనతతో బాధపడుతుంటే పెరుగు, బెల్లం కలిపి రోజూ తింటే శరీరంలో రక్తం పెరిగి రక్తహీనత సమస్య దూరమవుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ సరిగా పని చేయనప్పుడు మలబద్ధకం, కడుపు ఉబ్బరం,



వాంతులు వంటి సమస్యలు సర్వసాధారణంగా వస్తుంటాయి. పెరుగు, బెల్లం రోజూ తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ కూడా మెరుగుపడుతుంది అంటారు నిపుణులు. బరువు ఎక్కువ ఉన్న వారు కూడా మీ రోజువారీ ఆహారంలో పెరుగు, బెల్లం కలుపుకుని తినటం మంచిది. పెరుగు బెల్లం కలిపి తింటే కడుపు ఫుల్ గా ఉన్న ఫీలింగ్ వస్తుంది. దీని వల్ల మీకు ఆకలి కూడా వేయదు. అందుకే బరువు పెరిగే అవకాశం కూడా చాలా తక్కువే ఉంటుంది. మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏంటంటే..పెరుగులో బెల్లం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మహిళలకు పీరియడ్స్ నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అంతేకాదు పీరియడ్స్ సమయంలో దీన్ని తినడం వల్ల కడుపు తిమ్మిర్ల నుంచి కూడా దూరంగా ఉండవచ్చు.

# డయాబెటిక్ పేషెంట్లకు అలర్ట్..

కొబ్బరి నీళ్ళు తాగడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని వైద్య నిపుణులు ఎల్లప్పుడూ చెబుతుంటారు.. ఎందుకంటే ఇది సహజమైన పానీయం.. టెట్రాప్యాక్‌లు లేదా సీసాలలో ప్యాక్ చేసిన జ్యూస్‌లు..శీతల పానీయాల కంటే ఇది చాలా మంచిది. గ్రామాలతో పాటు నగరాల్లోనూ దీన్ని ఎంతో ఇష్టంగా తీసుకుంటారు. ఇవే కాకుండా నముద్ర తీరానికి విహారయాత్రకు వెళ్లినప్పుడల్లా ఈ డ్రింక్ తాగుతుంటారు.. లేత లేదా ముదురు కొబ్బరి నీరు మనల్ని హైడ్రేట్ చేసి తక్షణ శక్తిని ఇస్తుందనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు..అయితే మధుమేహ రోగులు కూడా కొబ్బరి నీటిని తాగవచ్చా? లేదా..? అనే సందేహం తరచూ తలెత్తుతుంటుంది. కొబ్బరి నీళ్లలో సహజమైన చక్కెర ఉంటుంది.. కొంచెం తీపిగా ఉంటుంది కాబట్టి, డయాబెటిక్ పేషెంట్లు దీనిని తాగడానికి ఎప్పుడూ భయపడిపోతుంటారు. అయితే.. షుగర్ పేషెంట్లు కొబ్బరి నీరు తాగితే ఏమవుతుంది..? మంచిదా..కాదా..? అనే విషయాలను ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. డైటిషియన్ల ప్రకారం.. పాల కంటే కొబ్బరి నీటిలో ఎక్కువ పోషకాలు లభిస్తాయి. ఇందులోని కొవ్వు పరిమాణం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.. క్రమం తప్పకుండా తీసుకునే వ్యక్తులు వారి శరీరంలో పొటాషియం, సోడియం, కాల్షియం, మెగ్నీషియం..



యాంటీఆక్సిడెంట్లను పొందుతారు. లేత కొబ్బరి నీరు త్రాగడం ద్వారా, శరీరం నుండి టాక్సిన్స్ తొలగిపోతాయి.. ఇది అనేక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది. డయాబెటిక్ పేషెంట్లు కొబ్బరినీళ్లు తాగవచ్చని డైటిషియన్లు చెబుతున్నారు. ఈ సహజ పానీయాన్ని ప్రతిరోజూ తాగితే.. ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుందంటున్నారు. గైసెమిక్ ఇండెక్స్ (జిఐ) తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. లేత కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే మెగ్నీషియం ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. కొబ్బరి నీళ్లను తాగడం వల్ల శరీరంలో నీటి లోపం తొలగిపోయి అద్భుతమైన శక్తిని కూడా అందిస్తుంది.

# నువ్వుల నూనె ప్రయోజనాలు..

నువ్వులకు వంటల్లో ప్రత్యేకమైన స్థానం ఉంటుంది. వీటితోని ప్రత్యేకమైన వంటకాలు కూడా చేస్తుంటారు. వేసవి వచ్చింది మరి మీరు పచ్చళ్లు పిండి వంటలు అంటూ ఏమైనా స్పెషల్స్ చేశారా?మరి ఈ వంటకాలకు ఎక్కువగా ఏ నూనెను వాడుతారు?. అయినా వేరే నూనెను ఎందుకు వాడుతారు? నువ్వుల నూనె ఉంది కదా. పచ్చళ్లు అనగానే అందరికీ గుర్తొచ్చేది నువ్వుల నూనె కదా. అద్భుతమైన రుచితోపాటు, ఏడాది పాటు నిల్వ ఉండే పచ్చళ్ల కోసం నువ్వుల నూనెను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు.మన కాలంలోనే కాదు అమ్మమ్మల కాలం నుంచే ఈ నువ్వుల నూనె ఆనవాలుతీగా వస్తుంది. మరి ముఖ్యంగా ఎదిగే అమ్మాయిలకు, బాలింతలకు నువ్వులతో చేసిన వంటకాలను, వదారాలను తినిపిస్తుంటారు. పచ్చి బాలింత నుంచి ఆరు నెలల వరకు కూడా నువ్వుల నూనెతో వండిన ఆహారాలను అందిస్తారు. అంటే ఏ రేంజ్ లో నువ్వుల నూనెకు ప్రాధాన్యత ఉందో అర్థం చేసుకోండి. ఇక పండగుల పబ్బాలు వచ్చాయంటే నువ్వుల నూనెతో చాలా వంటకాలు చేస్తుంటారు కదా. మరి మీ ఇంట్లో కూడా ఇవే ఉపయోగిస్తారా? మరో విషయం ఏంటంటే.. ఈ నువ్వుల నూనె ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాదు అందానికి కూడా మెరుగైన ప్రయోజనాలను అందిస్తుందట. ఈ నువ్వులతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయనే విషయం తెలిసిందే. గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, ఆర్థరైటిస్ వంటి వ్యాధుల నుంచి రక్షణ



పొందవచ్చు. ఇక ఈ నూనె సౌందర్యపోషణలోనూ ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. నువ్వుల నూనెలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఓమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, విటమిన్ బీ, ఈ కాల్షియం, జింక్, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అయితే నువ్వుల గింజలలో పైబర్ కూడా ఉంటుంది. క్రమం తప్పకుండా నువ్వులు తినడం వల్ల అధిక కొలిస్ట్రాల్ , ట్రిగ్లిజరైడ్లను తగ్గించుకోవచ్చు. కండరాల నుంచి హార్మోన్ల వరకు ప్రోటీన్ చాలా అవసరం. ఇక ఈ కొరతను నువ్వుల ద్వారా తీర్చుకోవచ్చు. మరి తెలుసుకున్నారు కదా నువ్వుల నూనెతో ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో సో కాస్త మీ డైట్ లో ఈ నూనెను ఉపయోగించండి.

# ఎండాకాలం పాలు తాగితే..

పాలు తాగడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. శరీరానికి ఎంతో ముఖ్యమైన అనేక రకాల పోషకాలు పాలలో ఉంటాయి. పాలు తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ముఖ్యంగా పాలు తాగడం వల్ల ఎముకలకు బలాన్ని ఇస్తాయని చిన్నప్పటి నుంచి ఇప్పటి వరకు వింటూనే ఉంటాం. అయితే వేసవిలో పాలు తాగితే పొట్టకు వేడి చేస్తుందని, ఎండాకాలంలో పాలు తాగడం పూర్తిగా మానేసేవాళ్ళు కొందరు ఉంటారు. ఈ రోజు మనం వేసవిలో పాలు తాగడానికి సరైన మార్గం ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, కడుపులో ఎసిడిటీని కలిగించే అవకాశం ఉన్నందున, ఖాళీ కడుపుతో పాలు ఎప్పుడూ తాగకూడదు. మీరు ఎప్పుడైనా ఖాళీ కడుపుతో పాలు తాగుతున్నట్లయితే, ఖచ్చితంగా దానితో ఏదైనా నట్స్ తినండి. ఇది మీ కండరాలను బలపరుస్తుంది. వేసవిలో, చల్లని పాలు తాగడం ద్వారా మీ రోజును ప్రారంభించండి. ఎందుకంటే వేడి పాలు తాగడం వల్ల కడుపు సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి. అందుకే వేసవిలో వేడి పాలకు బదులుగా చల్లని పాలు తాగాలి. ఇది శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతుంది. చలికాలంలో గోరువెచ్చని పాలు తాగాలి. ఇలా చేయడం వల్ల రోజంతా సర్క్యూలిట్ గా ఉంటారు. వ్యాయామం తర్వాత, ఎక్సర్సైజ్ సమయంలో పొరపాటున కూడా పాలు తాగవద్దు. అలా కాకుండా మీ వ్యాయామం పూర్తైన అరగంట తర్వాత మాత్రమే పాలు తాగాలి. దీంతో శరీరానికి పుష్కలమైన పోషకాలు అందుతాయి. మీకు జలుబు లేదా ఘ్న ఉంటే, పొరపాటున కూడా చల్లని పాలు తాగవద్దు. అటువంటి పరిస్థితిలో గోరువెచ్చని, వేడి పాలు తాగాలి. దీంతో మీరు గొంతు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందుతారు. అలాగే, రాత్రి నిద్రపోయే ముందు పాలు తాగే అలవాటు ఉంటే చలికాలంలో తప్పనిసరిగా గోరువెచ్చని పాలు తాగాలి. ఇది శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచుతుంది . చలి నుండి రక్షిస్తుంది. వేడి పాలు జీర్ణ సమస్యలు, కడుపు నొప్పి, గ్యాస్ నుండి దూరంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. మీకు నిద్రలేమి



ఉంటే, రాత్రిపూట గోరువెచ్చని పాలు తీసుకోండి. పాలలో ఉండే అమినో యాసిడ్లు సెరోటోనిన్ , మెలటోనిన్‌లను నియంత్రించి శరీరానికి నిద్రను దగ్గర చేస్తాయి. చల్లటి పాలు తాగడం వల్ల శరీరం క్యాల్షియం ఎక్కువగా గ్రహిస్తుంది. అయితే నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు చల్లని పాలు తాగకపోవడమే మంచిది. ఇది జీర్ణ సమస్యలను కలిగిస్తుంది. మీకు జలుబు ఉంటే, చల్లని పాలు తాగవద్దు, దాని వల్ల కఫం, జలుబు ,దగ్గు వస్తుంది. పాలలో లాక్టోస్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. అందువల్ల జీర్ణం కావడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. అందుకే పాలు తాగినప్పుడల్లా రాత్రి లేదా ఉదయం తాగండి. మధ్యాహ్నం పొరపాటున కూడా పాలు తాగకూడదని చెబుతున్నారు.

# ఒక్కసారిగా మద్యం మానేస్తే..!

మద్యానికి అలవాటు పడ్డవారు అకస్మాత్తుగా తాగడం మానేస్తే వారి శరీరంలో పలు మార్పులు సంభవిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పెరుగుతున్న మద్యం ధరల కంటే శరీరం మీద మద్యం చూపించే ప్రభావం చాలా ఎక్కువ. మద్యం వల్ల అనారోగ్యానికి గురైతే ఏమాత్రం ఆలోచించకూడదు. వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. మద్యం రోజూ తాగినా.. అప్పుడప్పుడూ తాగినా.. అది శరీరంలోని కీలక అవయవాలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. మద్యం తాగిన తర్వాత అది నేరుగా పొట్టలోకి వెళ్లి మూత్రం రూపంలో శరీరాన్ని వదిలి వెళుతుందని చాలా మంది భావిస్తారు. అది శరీరంలోకి వెళ్లిన తర్వాత అవయవాల మీద ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుందనే దానిపై చాలా మందికి అవగాహన ఉండదు. ఆల్కహాల్ తాగిన తర్వాత అది పొట్టలోని చిన్న పేగులోకి వెళుతుంది. అక్కడ అది అల్కైహెడ్స్ అనే రసాయనంగా విడిపోతుంది. పొట్ట, పేగుల్లోని రక్తం లివర్ ద్వారా శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు చేరుతుంది. కాలేయం వసం తిన్న ఆహారంలో పోషకాలను వేరు చేసి రక్తంలో కలిపి, ఆ రక్తాన్ని శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు సరఫరా చేస్తుంది. అలాగే ఆహారంలో పనికిరాని వాటిని వేరు చేసి మలం, మూత్రం రూపాల్లో బయటకు పంపిస్తుంది. అల్కైహెడ్ చాలా ప్రమాదకరమైనది. ఇది రక్తం ద్వారా కాలేయానికి చేరుకుని కాలేయాన్ని దెబ్బ తీస్తుంది. అందుకే మీరు తక్కువ కాలంలో ఎక్కువ ఆల్కహాల్ తాగితే శరీరంలో అల్కైహెడ్ పరిమాణం పెరుగుతుంది. దీంతో కాలేయం పని చేయడం ఆపిస్తుంది. మద్యం తాగడం వల్ల మానసికంగా, శారీరకంగా ప్రభావం పడుతుంది. అయితే



అకస్మాత్తుగా మద్యం మానేయడం వల్ల కొంతమందిలో తీవ్రమైన సమస్యలు కనిపిస్తాయి. దీన్ని విత్‌డ్రాయల్ సిండ్రోమ్ అంటారు. మద్యం హఠాత్తుగా మానేసిన తర్వాత కొంతమందిలో టెన్షన్, ప్రకంపనలు, అలసట కనిపిస్తాయి. అదే సమయంలో కొన్నేళ్ల నుంచి మద్యం తాగుతూ, హఠాత్తుగా మానేస్తే మానసిక సమస్యలు తలెత్తవచ్చని వైద్యులు తెలిపారు. కొంతమంది మద్యం తాగడం మానేసిన తర్వాత వారికి చెవుల్లో పెద్ద పెద్ద శబ్దాలు వినిపిస్తుంటాయి. ఎవరో తమను పిలుస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. దీన్నే ఆల్కహాల్ ష్రేరీవిత బ్రాంఠి అంటారు. ఏళ్ల తరబడి మద్యం తాగుతూ ఏదో ఒక కారణంతో హఠాత్తుగా మానేసినవారిలో మూడు రోజుల్లో మానసిక సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అయోమయం, కోపం, తమ ముందు ఏముందో తెలియని పరిస్థితుల్లోకి జారి పోతారు.

# నేరేడు పండ్ల ప్రయోజనాలు..

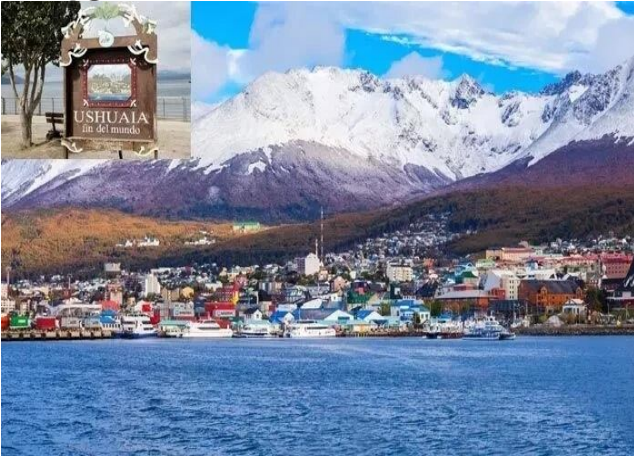
వేసవి ముగింపు దశకు చేరుకుంది. ఈ క్రమంలో అప్పుడప్పుడు చిరుజల్లులు పడుతూ కాస్త చల్లదనాన్ని కలిగిస్తాయి. ఈ సమయంలో కొన్ని సీజనల్ ఫ్రూట్స్ మార్కెట్‌లో అందుబాటులోకి వస్తుంది.అవి తినడం వల్ల మానవ శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. కానీ కొందరు ఏదైనా అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తినడానికి సంకోచిస్తుంటారు. అయితే మే, జూన్, జూలై నెలల్లో మార్కెట్‌లో ఎక్కడ చూసినా నల్లగా నిగనిగలాడుతూ నేరేడు పండ్లు దర్శనమిస్తుంటాయి. వాటిని బ్లాక్ బెర్రి అని పిలుస్తుంటారు. కానీ ఆ పేరు ఎక్కువ మందికి తెలియదు కాబట్టి నేరేడు పండ్లు అంటేనే తొందరగా గుర్తొస్తుంటాయి. తీపి, వగరు కలిపి వెరైటీ టేస్‌తో ఉండే నేరేడు పండ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా లాభాలను కలిగిస్తాయి. కానీ కొందరు వగరుగా ఉంటాయని తినడానికి పెద్దగా ఇష్టపడరు. అయితే నేరేడు పండ్లు తినడం వల్ల చాలా రకాలు ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, సోడియం, విటమిన్ సీ, థయామిన్, పొటాషియం రైబోఫ్లేవిన్, విటమిన్ బీ 6, విటమిన్ ఏ, అనేక వ్యాధులను తగ్గిస్తాయి. నేరేడు పండ్లు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీరాడికల్స్‌లో పోరాడి క్యాన్సర్ కణాలను వృద్ధి చెందకుండా అడ్డుకుంటాయి. అలాగే శ్వాస నాళాలు, ఊపిరితిత్తులను శుభ్రపరిచి పలు సమస్యలు రాకుండా కాపాడుతాయి.డయాబెటీస్‌తో బాధపడేవారు తినడానికి నేరేడుపండ్లను ఎంచుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇందులో గ్లైసెమిక్ తక్కువగా ఉండి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉండటానికి సహాయపడతాయి.ఈ పండ్లలో విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ



ఆక్సిడెంట్లు ఉండటం వల్ల రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా చేస్తాయి. అంతేకాకుండా నోటి ఇన్ఫెక్షన్లను అడ్డుకుంటాయి. ఇటీవల కాలంలో చాలా మంది ఎక్కువగా కూర్చుని పని చేయడం వల్ల అధికంగా బరువు పెరిగిపోతున్నారు. కానీ మళ్లీ నాజుకుగా తయారవడానికి నానా అవస్థలు ఎదుర్కొంటున్నారు. అలాంటి వారు నేరేడు పండ్లు తినడం మంచిది. ఇందులో ఫైబర్ ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది.ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయని నేరేడు పండ్లను అతిగా తినడం కూడా ఆరోగ్యానికి హానికరం. కాబట్టి మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే ఏవైనా అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడేవారు వైద్యులను సంప్రదించి తినాలి.

# ప్రపంచంలోనే చిట్ట చివరి నగరం

భూమి గుండ్రంగా ఉందని, తన చుట్టూ తాను పరిభ్రమిస్తుందని మనకు తెలిసిందే. దీనివల్ల చివరి అంచును గుర్తించడం కష్టం. కానీ ఈ ప్రపంచంలోనే ‘ది లాస్ట్ సిటీ’ ఒకటి ఉందని మీకు తెలుసా? దక్షిణ అమెరికాలోని దక్షణ కొనవద్ద గల అర్జెంటీనాలోని ఉషుయా నగరం ఈ ప్రపంచంలోనే చివరి నగరంగా భూ విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు పేర్కొన్నారు. వాస్తవానికి ఉషుయా ఒక చిన్న పట్టణం. దీని విస్తీర్ణం 23. చ.కి.మీ. ప్రస్తుతం ఇక్కడి జనాభా 57 వేలు మాత్రమే. ఎత్తైన పర్వతాలు, లోతైన సముద్రాలతో కఠినమైన వాతావరణాలతో చుట్టబడి ఉంటుంది. ఈ పట్టణం గురించి 1873 నుంచే అక్కడి ప్రజలకు తెలుసు. అప్పట్లో అర్జెంటీనాలో దేశ బహిష్కరణకు గురయ్యే రాజకీయ ఖైదీలను ఇక్కడి జైళ్లకే పంపేవారట. అనేక వివాదాల తర్వాత 1947లో ఖైదీలను ఉషుయా సిటీలోని జైళ్లకు పంపడం నిలిపివేశారట. దీంతో అక్కడి పురాతన జైలును ఇప్పుడు హిస్టారికల్ మ్యూజియంగా మార్చారు. ఉషుయా సిటీ పరిధిలోని ఆండీస్ పర్వతాల మధ్యలో ఉన్న ఏరియాను సిటీ ఆఫ్ ఫైర్ అని పిలుస్తారు.



ఉత్తరాన మాగెల్లాన్ జలసంధి, దక్షిణాన బీగల్ ఛానల్ ప్రాంతాలు రెండు మహా సముద్రాలను కలుపుతాయి. ఉష్ణోగ్రతల విషయానికి వస్తే ఆయా సందర్భాలను బట్టి 12 డిగ్రీల సెల్సియస్ నుంచి 20 డిగ్రీల సెల్సియస్ వరకు సమాదవుతూ ఉంటాయి. దక్షిణీ ధృవానికి వెళ్లే నౌకలు కూడా ఇక్కడి నుంచే అధికంగా బయలు దేరుతాయి.

# బాబోయ్ గురక.. ఇంత డేంజరా..?

చాలా మందికి నిద్రలో గురకపెట్టే అలవాటు ఉంటుంది. నిద్రలో వచ్చే ఈ సమస్యకు మీతో పాటు ఇతరులు కూడా ఇబ్బంది పడతారు. అయితే, గురక సాధారణ సమస్యగా తీసుకుంటే పొరపాటే.. ఎందుకంటే గురకకు అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. ఒక్కోసారి ఇది చాలా తీవ్రమైన వ్యాధులకు సంకేతం కావచ్చు. మీరు వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అటువంటి పరిస్థితిలో సకాలంలో చికిత్స పొందడం అవసరం. గురక నిద్రలో అంతరాయాలను కలిగిస్తుంది. మీకు చిరాకుగా అనిపిస్తుంది. నిద్రలేమి ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో గురక రావడానికి గల కారణాలను తెలుసుకుందాం.. దాని వల్ల ఎలాంటి వ్యాధులు వస్తాయో చూద్దాం.. నిద్రలో శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు మీ గొంతులో గాలి ప్రవహిస్తే గురక వస్తుంది. ఇది గొంతులో వదులుగా ఉండే కణజాలాలని కంపిస్తుంది. దీంతో శబ్దం వస్తుంది. నిద్రపోతున్నప్పుడు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు తలెత్తివచ్చును గురక వస్తుంది. ఇది శ్వాసనాళంలో అడ్డంకి కారణంగా ఉత్పన్నమయ్యే ధ్వని. చాలా మంది అలసట కారణంగా గురక పెడతారు. దీనికి చాలా కారణాలు ఉన్నాయి. గురకకు గల కారణాలు అనేకం ఉన్నాయి. వీటిలో నాసికా ఎముకలు పెరగడం, కండరాల పెరుగుదల, అధిక బరువు, అలసట, చిన్న ముక్కు, అధికంగా మద్ద్యం సేవించడం, స్లీప్ ఆప్నియా, జన్మపరమైన అంశాలు కూడా కారణం అవుతాయి. సరైన నిద్ర లేకపోవడం కూడా గురక ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది గొంతు కండరాలను రిలాక్స్ చేస్తుంది. దీని వల్ల వాయుమార్గాల్లో అడ్డంకి ఏర్పడుతుంది. ఇది నిద్రలేమి ప్రమాదాన్ని పెంచి, నిద్రకి



భంగం కలిగిస్తుంది. గురక ఈ వ్యాధులకు సంకేతం: సైనస్ సమస్యలు, అబ్రిక్వివ్ స్లీప్ ఆప్నియా, ఆందోళన, మధుమేహం, మెదడులో ఆక్సిజన్ తక్కువగా ఉండటం, స్ట్రోక్ ప్రమాదం ఉంది. గురకకు ముక్కు మూసుకుపోవడమే కారణం అయితే లేట్ చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించి వెంటనే ఈ సమస్యకు చికిత్స చేయించుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. దీనితో సమస్యను దాని మూలాల నుండి తొలగించవచ్చు. గురక సమస్య శాశ్వతంగా మారుమవుతుంది. అంతే కాకుండా బరువును అదుపులో ఉంచుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అధిక బరువు గురకకు కారణమవుతుందని, అందుకే బరువును మెయింటైన్ చేయడంపై శ్రద్ధ వహించాలని చెప్పారు. అంతే కాకుండా రోజూ వ్యాయామం చేయడం, ఫిట్నెస్పై శ్రద్ధ పెట్టడం ద్వారా ఈ సమస్య నుంచి తప్పించుకోవచ్చు.

# వెల్లుల్లి కారం అంటే నచ్చదా..

..కానీ క్యాన్సర్ కు మంచి మెడిసన్ ఇదే!

వేడి వేడి అన్నంలో వెల్లుల్లి కారం పచ్చడి తింటే ఆ లేస్తే వేరు. చాలా మంది ఈ పచ్చడి అంటే ఇష్టం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా అమ్మమ్మలు, తాతయ్యలు ఎక్కువగా ఎంతో ఇష్టంగా ఈ వెల్లుల్లి కారం తింటుంటారు. మనల్ని కూడా వెల్లుల్లి తినండి, ఆరోగ్యానికి మంచిదని చెబుతారు. మరీ ముఖ్యంగా జలుబు లేదా జ్వరం ఉన్నప్పుడు మన అమ్మవాళ్లు వెల్లుల్లి కారం తినమని చెబుతారు. ఎందుకంటే దీని తినడం వలన రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీంతో జలుబు, ఫ్లీవర్ సమస్యల నుంచి బయటపడుతాం. అంతే కాకుండా ఇది రక్తపోటును కూడా కంట్రోల్లో ఉంచుతుంది అంటారు. దీని వలన యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ ఉంటాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. అందుకే పెద్ద వారు బాలింతలకు ఎక్కువగా వెల్లుల్లి కారం పెడుతుంటారు. కానీ కొంత మంది దీనిని తినడానికి ఇష్టపడరు. కానీ దీనిని తినడం వలన అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంట. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ కు ఔస్ట్ మెడిసన్ ఇదే అంటున్నారు నిపుణులు. అసలు విషయంలోకి వెళితే.. వెల్లుల్లిలో ఆర్గానో సల్ఫర్ సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది క్యాన్సర్ కు కారణమయ్యే హానికర కణాలను నాశనం చేస్తుందంట. రొమ్ము క్యాన్సర్, కడుపు, ఊపిరితిత్తుల?, మెదడు భాగాలకు వచ్చే వివిధ రకాల



క్యాన్సర్లను నివారిస్తుంది. అంతేకాకుండా శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్?ను తగ్గిస్తుంది. గుండె సమస్యలను కూడా దూరం చేస్తుంది. రక్తప్రసరణ మెరుగు పడేలా చేస్తుంది. అంతే కాకుండా బాలింతలు వెల్లుల్లి కారం తినడం వలన వారిలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగి, ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అలాగే ప్రస్తుతం చాలా మంది బాలింతలు పాలు పడక చాలా ఇబ్బంది పడుతున్నారు. తమ పసిబిడ్డలకు ఫార్మూల మిల్కు పెడుతున్నారు. అయితే వెల్లుల్లి కారం తినడం వలన పాలు కూడా సమృద్ధిగా పడుతాయంట. ఇన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్న ఈ వెల్లుల్లి పేస్టును రోజూ కాకుండా, వారానికి రెండు సార్లు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

# మోక్షం పొందాలంటే..

మనిషి చావు, పుట్టుకలు అనేవి వారి చేతుల్లో ఉండవు. చనిపోయేటప్పుడు మోక్షం పొందాలని అందరూ అనుకుంటారు. అలా మీరు చనిపోయేటప్పుడు మోక్షం పొందాలి అనుకుంటే.. మీ జీవితంలో ఒక్కసారైనా.. ఈ ఆలయాలను సందర్శించండి. ఈ ఆలయాలను దర్శించుకుంటే.. మోక్షం ప్రాప్తిస్తుందని, మళ్లీ మనిషి జన్మ ఉండదని అంటారు. మరీ ఆ ఆలయాలు ఏంటో చూద్దాం. మీకు మోక్షాన్ని ప్రాప్తించే ఆలయాల్లో బద్రినాథ్ కూడా ఒకటి. ఈ ఆలయం ఉత్తరాఖండ్ హిమాలయాల్లో ఉంది. అత్యంత పవిత్ర పరమైన ఆలయాల్లో ఇది కూడా ఒకటి. దేశ నలుమూలల నుంచి ఈ ఆలయానికి పోటెత్తి వస్తారు. ఈ ఆలయాన్ని దర్శిస్తే.. మీకు మోక్షం ప్రాప్తిస్తుంది. మీకు మోక్షాన్ని అందించే ఆలయాల్లో ద్వారక కూడా ఒకటి. ద్వారక కృష్ణుడు పాలించిన నగరంగా చెబారు. ఇక్కడ అందుకు సంబంధించిన ఆనవాళ్లు కూడా కనుగొన్నారు. ఇక్కడ కృష్ణుడి ఆలయంలో విగ్రహానికి మ్యూర్తికీ శక్తి ఉందని నమ్ముతారు. ఒరిస్సాలోని జగన్నాథ్ ఆలయానికి కూడా ఎంతో భక్తులు పోటెత్తి వస్తారు. ఆ ఆలస్యంలో జగన్నాథుడు, బాల రాముడు, సుభద్రలు ఉంటారు.



ప్రతీ ఏడాది ఇక్కడ అంగరంగ వైభవంగా రథయాత్రను నిర్వహిస్తారు. ఈ ఆలయం సందర్శించినా కూడా మోక్షం లభిస్తుంది. మోక్షాన్ని అందించే ఆలయాల్లో రామేశ్వరం కూడా ఒకటి. ఈ ఆలయం తమిళనాడులో ఉంది. ఇక్కడ ఆలయంలో శివుడు కొలువై ఉంటాడు. ద్వారక జ్యోతిర్లింగాల్లో ఇది ఒక ఆలయం. ఈ ఆలయానికి కూడా భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో వస్తారు. తమ పాపాల నుంచి విముక్తి కల్పించాలని కోరుతారు.

# బరువు పెరుగుతున్నారని బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేస్తున్నారా?

కొవ్వు, పొట్ట, భారీ శరీరం ఈ రోజుల్లో చాలా మందికి కామన్ గా ఉంటున్నాయి. దానికి కారణాలు కూడా కామన్ గానే ఉంటున్నాయి. సరైన సలహాలతో డైట్ పాటిస్తే మీ బరువు కాస్త తగ్గే ఆస్పారం ఉంటుంది. కానీ ఎవరో చెప్పింది పాటించడం, తెలిసి తెలియని వారి సలహాలు పాటిస్తే మీ బరువులో ఏ మాత్రం తేడా కనిపించదు. రోజు మీరు చేసే కొన్ని తప్పుల వల్ల కూడా మీరు బరువు పెరుగుతుంటారు. అయితే మీరు రోజు ఉదయం చేసే కొన్ని పొరపాట్ల గురించి తెలుసుకుంటే బరువు సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. ఉదయం పూట చాలా మంది బ్రేక్ ఫాస్ట్ తీసుకోవడం మానేస్తారు. బ్రేక్ ఫాస్ట్ కూడా మానేసి తక్కువ తినాలి అనుకుంటారు . ఇలా చేస్తే బరువు తగ్గుతారని అనుకుంటారు. కానీ ఇలా చేయడం చాలా పెద్ద తప్పు అంటున్నారు నిపుణులు. ఇలా చేస్తే మీ బరువు మరింత పెరిగే అవకాశం ఎక్కువ ఉంటుంది. బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేయడం వల్ల జీవక్రియ దెబ్బతింటుంది. దీని వల్ల హెల్మీగా ఉండే జీవక్రియ మందగించి సమస్యలు వస్తాయి. ఈ స్థో మెటబాలిజం మిమ్మల్ని బరువు పెరిగేలా చేస్తుంది. ఇక బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేయకుండా ఉంటే లంచ్ వరకు వెయిట్ చేయాల్సిందే. మధ్యలో ఆకలి వేసినా సరే కూడా ఏదో ఒకటి తినేస్తారు. ఇలా తినడం వల్ల కూడా మీ బరువు పెరుగుతుంది. కొందరు



ఉదయం సమయం లేదని అల్పాహారం మానేస్తుంటారు. దీని వల్ల చాలా సమస్యలు వస్తాయని, బరువు కూడా పెరుగుతారని అంటున్నారు నిపుణులు. ఇక ఈ సమస్య నుంచి బయటపడటానికి ఓట్స్ తీసుకోవడం బెటర్. సమయం దాటి ఎప్పుడు కూడా తినకూడదు. ప్రతి ఒక్కరీ కూడా సమయం ప్రకారమే తినాలి. అయితే ఒకేసారి ఎక్కువ తినడం కంటే కొంచెం కొంచెం తినడం చాలా ఉత్తమం. దీని వల్ల జీర్ణక్రియ సులభతరం అవుతుంది. మీ జీవక్రియ కూడా మెరుగుపడుతుంది.

# డస్ట్ అలర్జీకి కారణం ఏంటో తెలుసా..?

అలర్జీ అనేది దుమ్ము వల్ల కాదు, దుమ్ములో ఉండే చనిపోయిన పురుగులు, వాటి మురికిలో ఉండే ప్రోటీన్ల వల్ల వస్తుంది. అలర్జీ అనేది ప్రతి ఒక్కరూ ఎదుర్కొనే ఒక సాధారణ సమస్య. దీని వల్ల రోగనిరోధక శక్తి కూడా బలహీనపడుతుంది. దుమ్ము వల్ల చాలా మందికి అలర్జీ సమస్యలు వస్తుంటాయి. అలాగే, ఈ దుమ్ము వల్ల అనేక రకాల అలర్జీలు వస్తుంటాయి. ధూళి కణాలు స్వయంగా అలెర్జి కారకాలు కావు. కానీ వాటిలో ఉండే చనిపోయిన నూక్లు పురుగుల వల్ల కలుగుతాయి. కొన్ని రకాల రేణువుల నుంచి కూడా ఈ సమస్య పెరిగేలా చేస్తాయి. ముఖ్యంగా చలికాలంలో పూలు, చెట్లు, గడ్డి నుంచి కూడా డస్ట్ అలర్జిక్ రియాక్షన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. గాలిలో ఉండే వుప్పొడి కణాలు, జంతువుల వెంట్రుకలు, చంద్రు, ఫంగస్ ఇలా అనేక రకాల బ్యాక్టీరియా కూడా అలర్జీకి కారణమవుతాయి. శ్వాస ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించే ప్రోటీన్ వల్ల డస్ట్ మైట్ అలర్జీ వస్తుంది. హిస్టామిన్ కారణంగా శరీరంలో అలెర్జి ప్రతిచర్య సంభవిస్తుంది. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ముక్కు కారడం, కళ్ల వాపు, ముక్కు, గొంతులో దురద, దగ్గు, తలనొప్పి, అలసట, బలహీనత వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. డస్ట్ అలర్జితో సమస్యలు ఉన్నవారికి డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జి వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. డస్ట్ మైట్ అలర్జి వల్ల జలుబు, సైనస్, ముక్కు ఇన్ఫెక్షన్లు



వస్తాయి. డస్ట్ అలర్జి వల్ల తుమ్ములు, ముక్కు కారడం, జలుబు, ఎరుపు, దురద, ముక్కు నుండి నిరంతరంగా నీరు కారడం వంటి వాటికి కారణమవుతుంది. డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జీలు, ఆస్తమా అటాక్స్ కూడా వస్తాయి. ఉబ్బసం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ బిగుతును కలిగిస్తుంది. డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జీలు, ఆస్తమా అటాక్స్ కూడా వస్తాయి. ఉబ్బసం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ పట్టేసినట్టుగా బాధపడాల్సి వస్తుంది.

# అధిక చెమటతోపాటు..శరీరంలో ఈ మూడు సంకేతాలు కనిపిస్తున్నాయా..?

కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం శరీరానికి పెను ప్రమాదం.. ఇది రక్త సిరల్లో ఫలకం పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతుంది.. ఇది సరఫరాకు అడ్డంకిని కలిగిస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్.. అధిక రక్తపోటు, గుండెపోటు, స్ట్రోక్లకు మరింత కారణమవుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ అనేది మన కాలేయంలో ఉత్పత్తి అయ్యే జిగట పదార్థం.. ఇది ఆరోగ్యకరమైన కణాలను సృష్టించడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే, మీరు ఎక్కువగా నూనె, అనారోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థాలను తీసుకుంటే, శరీరంలో చెరు కొలెస్ట్రాల్ ఏర్పడటం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది ప్రమాదానికి కారణం అవుతుంది. ఈ సమస్యను సకాలంలో గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం.. కొలెస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు మన శరీరం కొన్ని సంకేతాలు ఇస్తుంది.. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకోండి..



ఛాతీ నొప్పి: కొలెస్ట్రాల్ పరిమాణం పెరిగితే.. ఛాతీలో నొప్పి కనిపిస్తుంది.. ఇది ప్రధాన లక్షణం. మీకు అకస్మాత్తుగా ఛాతీ నొప్పి వచ్చినప్పుడు, వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఈ నొప్పి కొన్ని రోజులపాటు ఉంటుంది.. ఛాతీ నొప్పి కూడా గుండె జబ్బుల లక్షణం.. కాబట్టి ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనది. నిర్లక్ష్యం చేయకండి.. చెమటలు పట్టడం: సమూర్ సీజన్లో, విపరీతంగా వ్యాయామం చేసిన తర్వాత చెమటలు పట్టడం సాధారణం.. అయితే సాధారణ పరిస్థితుల్లో లేదా శీతాకాలంలో కూడా విపరీతంగా చెమటలు పడుతుంటే.. ఇది అధిక కొలెస్ట్రాల్, గుండె జబ్బుల లక్షణాలు అని అర్థం చేసుకోండి.బరువు పెరుగుట: మీ బరువు వేగంగా పెరుగుతుంటే, చెరు

కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం వల్ల ఇలా జరుగుతుందని అర్థం చేసుకోండి. ఈ లక్షణాన్ని అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకండి. శారీరక శ్రమను వీలైనంతగా పెంచుకోండి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం ప్రారంభించండి. చర్మం రంగులో మార్పు: కొలెస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు, మన శరీరం అనేక సంకేతాలను ఇస్తుంది. ఇందులో చర్మం రంగు కూడా మారుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో చర్మంపై పసుపు దద్దుర్లు కనిపించే అవకాశం ఉంది.. కావున వీలైనంత త్వరగా సకాలంలో లిపిడ్ ప్రొఫైల్ పరీక్ష చేయడం చాలా ముఖ్యం.

# నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తింటున్నారా?

ఐస్ క్రీమ్ అంటే ఇష్టపడని వారు ఎవరుంటారు. పెద్దల నుంచి పిల్లల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ దీనిని ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. అయితే చాలా మందికి రాత్రి సమయంలో ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా ఇష్టం. నైట్ తామ్మిది తర్వాత నడుచుకుంటూ వెళ్లి ఐస్ క్రీమ్ బండి వద్ద ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా మంచి ఫీలింగ్‌ను ఇస్తుందని ఎంతో మంది చెప్పుకొస్తుంటారు. అయితే దీనిపై ఆరోగ్యనిపుణులు మాత్రం షాకింగ్ కామెంట్స్ చేశారు. నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తినడం రొమాంటిక్ అనుకోకుండ్ి.. ఇది చాలా ప్రమాదకరం అంటున్నారు వారు. రాత్రి అన్నం తిన్న తర్వాత ఐస్ క్రీమ్ తినడం వలన ఆరోగ్యం దెబ్బతినడమే కాకుండా విపరీతంగా బరువు పెరిగి, ఊబకాయం బారిన పడే ఛాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటుందంట. అంతే కాకుండా ఐస్ క్రీమ్‌లో కెలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. చక్కెరచ కొవ్వు కూడా చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మన బరువు పై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. అలాగే హార్ట్‌వన్ ను నియంత్రించే సామర్థ్యం కోల్పోయేలా చేస్తుందంట. అంతేకాకుండా నిద్ర లేమి సమస్య కూడా తలెత్తే అవకాశం ఉన్నదంట. అలాగే గ్యాస్, అసిడిటీ, అజీర్ణం లాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయంట. అందువలన రాత్రి సమయంలో



అస్సలే ఐస్ క్రీమ్ తినకూడదు అంటున్నారు నిపుణులు. ఒక వేళ మీకు నైట్ టైమ్ స్వీట్ తినాలనిపిస్తే తేనె, స్వీట్ ఫ్రూట్స్, డార్క్ చాక్లెట్ మొదలైన వంటి వాటిని తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు. దీని వలన ఆరోగ్యం బాగుండటమే కాకుండా ,ఆతి బరువు, ఊబకాయం నుంచి బయటపడవచ్చునంట.

# మధుమేహులు మామిడి పండు తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదా..?

మామిడి పండ్లలో పోషకాలు చాలా ఎక్కువ. ఇందులో ఎ, బి, సి విటమిన్‌తో పాటు ప్రోటీన్లు, ఫీచులు, కావర్, పొటాషియం, మెగ్నీషియంలాంటి మినరల్స్ అధిక మోతాదులో ఉంటాయి.శరీరానికి తక్షణ శక్తినిచ్చే కార్బోహైడ్రేట్లు కూడా ఎక్కువే. ఇందులో ఉండే సహజ చక్కెరలు షుగర్ స్థాయిలను పెంచుతాయి. డయాబెటీస్ ఉన్నవారు మామిడికాయ తినవచ్చు, కానీ కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ పండులో ఉండే షుగర్ లెవెల్స్ కారణంగా మీరు షుగర్ సమస్యల బారిన పడాల్సి ఉంటుందని ఆరోగ్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే మీరు మామిడి పండు తినాలి అనుకుంటే మాత్రం రోజుకు సుమారు 1/2 కప్పు మామిడి పండు తింటే తినవచ్చు. అలాగే, మామిడిని తినేటప్పుడు ఇతర తీపి ఆహారాలను తినకుండా ఉండండి. మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఎప్పటికప్పుడు చెక్ చేసుకోవాలి. మామిడిలో చక్కెర ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ ఇది డయాబెటీస్ ఉన్నవారికి కొన్ని ప్రయోజనాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. మామిడిలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.మామిడి పండ్లను పరిమిత మోతాదులో తినడమే కాకుండా, రోజులో ఎన్నిసార్లు తింటున్నాం, ఎంత



గ్యాప్‌తో తింటున్నామో గమనించుకోవాలి. మామిడిపండు ద్వారా మనం కార్బోహైడ్రేట్‌లు తీసుకుంటున్నప్పుడు అందుకు తగ్గమోతాదులో ప్రోటీన్ ఫైబర్ తప్పకుండా తినాలి. అందుకోసం గుడ్లు, గింజల్లాంటి వాటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. మామిడిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. మామిడిలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మంచి ఆరోగ్యానికి అవసరం. మీకు డయాబెటీస్ ఉంటే మీరు మామిడి తినడం సురక్షితమైనదా అని మీ వైద్యుడిని సంప్రదించటం మంచిది.

# పడుకునే ముందు అరటి పండు తింటే..!

ఆరటి పండులో ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అరటిపండులో పొటాషియం, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, ఫైబర్, మాంగనీస్ వంటి అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి.వాటిలో కేలరీలు, కొవ్వు కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే అరటిపండు తినడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతుంటారు. అయితే రోజు రాత్రి పడుకునే ముందు ఒక అరటిపండు తినడం వల్ల హాయిగా నిద్ర పట్టడమేకాకుండా, జీర్ణక్రియ మెరుగుపడి మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. పడుకునే ముందు అరటిపండు తినడం వల్ల కలిగే ఇతర ప్రయోజనాలు ఇవే.. అరటిపండులో మెగ్నీషియం, పొటాషియం కూడా ఉంటాయి. అవి కండరాల నడలింపు లక్షణాలకు మేలు చేసే మినరల్స్ కలిగి ఉంటాయి. అందుకే రాత్రి పడుకునే ముందు అరటి పండు తీసుకోవడం వల్ల కండరాల విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ప్రోత్సహించి, రిలాక్స్ మెంట్‌లోకి తీసుకెళ్తుంది. అరటిపండులో ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమినో యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది మెలటోనిన్‌గా మారుతుంది. ఈ హార్మోన్ నిద్రను



నియంత్రించడంలో సహాయపడే న్యూరోట్రాన్సిమిటర్లను నివారించి హాయిగా నిద్రపోయేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. అరటిపండ్లు మితమైన గ్లైసిమిక్ సూచికను కలిగి ఉంటాయి. అంటే నెమ్మదిగా శక్తిని విడుదల చేస్తుంది. పడుకునే ముందు ఒకటి తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు రాత్రి పూట పెరగకుండా నివారిస్తుంది. అరటిపండులో ఫైబర్ అత్యధికంగా ఉంటుంది. పడుకునే ముందు అరటిపండు తినడం వల్ల రాత్రిపూట ఆకలి దవ్వలను నివారిస్తుంది. ఫలితంగా కలత లేకుండా రాత్రంతా నిద్రపోయేలా చేస్తుంది.

# రెస్టారెంట్లలో షామ్ ఆయిల్‌నే ఎందుకు వినియోగిస్తారో తెలుసా?

వీధుల్లో ఉండే చిరు తిళ్ళ దుకాణాల నుంచి బేకరీల వరకు వివిధ ఆహార తయారీశాలల్లో, రెస్టారెంట్లలో అధికంగా వినియోగించే వంటనూనె.. పామాయిల్. పామాయిల్ తినదగిన నూనె. అందుకే ఇది వంట ప్రపంచంలో బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది. ఈ నూనెను పామ్ ఆయిల్ పండ్ల నుంచి తయారు చేస్తారు. రోడ్డువక్కన ఉన్న హోటళ్లలో, గ్రీల్ షాపుల్లో, బేకరీల్లో వండడానికి ఈ నూనెను ఇప్పుడు సర్వత్రా వినియోగిస్తున్నారు. అయితే ఈ నూనె ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిది కాదంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఈ విషయం అందరికీ తెలిసినా.. దీని వినియోగం మాత్రం ఎక్కడా ఆగడం లేదు. ప్రతిచోటా యదేచ్ఛగా వినియోగిస్తున్నారు. అసలంతకీ ఈ నూనె ఎందుకు అనారోగ్యకరమైనది? అనారోగ్యం అని తెలిసినా ఎందుకు వాడుతున్నారో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పామాయిల్ శరీరానికి ఏమాత్రం ఆరోగ్యకరం కాదని పోషకాహార నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ నూనెలోని అధిక సంతృప్త కొవ్వు శరీరంలో %బాణా% కొలిస్టెరాల్ స్థాయిలను అనేక రెట్లు పెంచుతుంది. అది ఒక్కటే పూర్వం సంబలగ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని చాలా రెట్లు పెంచుతుంది. అలాగే ఉష్ణోగ్రత పెరిగినప్పుడు, పామాయిల్లో వివిధ రకాల సమ్మేళనాలు ఏర్పడతాయి. పామాయిల్ ఈ విధంగా గైసిడ్రెల్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ వంటి సమ్మేళనాలను ఏర్పరుచుకోవడం ద్వారా శరీరానికి వివిధ విధాలుగా హానిని కలిగిస్తుంది. అలాగే ఈ నూనె తింటే కేలరీల సంఖ్య కూడా పెంచుతుంది. దీని వల్ల బరువు పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ



నూనె ఉత్పత్తి పర్యావరణంపై కూడా తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఖతార్‌లో పామ్ చెట్లను నరికి పామాయిల్ ఉత్పత్తి చేస్తారు. దీని వల్ల పర్యావరణ సమతుల్యత కూడా దెబ్బతింటుంది. ఆగ్నేయాసియాలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ నూనెలో ఎక్కువ భాగం ఆగ్నేయాసియా దేశాల్లోనే ఉత్పత్తి చేస్తారు. కానీ ఎన్ని ప్రతికూల ప్రభావాలు ఉన్నప్పటికీ వివిధ ఆసియా దేశాలలో ముఖ్యంగా భారతదేశంలో పామాయిల్‌ను అత్యధికంగా వినియోగిస్తున్నారు. పామాయిల్‌లో వేయించి తింటే రుచిగా ఉండటమే దీనికి ప్రధాన కారణం. ఈ నూనెలో పండటం వల్ల ఆహారం రుచికరంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ప్రతిచోటా దీని ఉపయోగం అత్యధికంగా ఉంటుంది.

# పారాసికోసారి క్యాబేజీ తినడం వల్ల బోలెడు లాభాలు..

క్యాబేజీలో సల్ఫీరఫేస్, కాయెంఫెరాల్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇంఫ్లేమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల క్యాబేజీని తింటే కీళ్ల నొప్పులు, వాపు సమస్యలు రాకుండా నివారించవచ్చు.క్యాబేజీలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంతో పాటు కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. తద్వారా చర్మ స్పృందర్యాన్ని కాపాడుతుంది. క్యాబేజీ నీటిని రోజూ తాగితే శరీర రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇన్నెక్షన్లు దూరమవుతాయి. విషజ్వరాలు, బాక్టీరియా, వైరస్‌ల నుంచి శరీరాన్ని కాపాడుతుంది. దృష్టి సమస్యలు పోతాయి. కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది. కంటి చూపు తగ్గిన వారు క్యాబేజీ నీటిని వాడితే చాలా మంచిది. అలాగే ఈ నీటిని తాగితే ముఖంపై ఉన్న మచ్చలు పోతాయి. క్యాబేజీలోని క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియంలు ఉండడంతో ఎముకలకు బలాన్నిస్తాయి. అల్సూల్ సేవించడం వల్ల కలిగే దుష్పరిణామాల నుంచి విముక్తి కలిగేలా చేస్తుంది. లివర్ శుభ్రపరుస్తుంది. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలు తొలగిపోతాయి. అల్సర్‌తో బాధపడేవారు ఈ నీరు వాడితే చాలా మంచిది. క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న వారు క్యాబేజీ వాడితే రక్తహీనత తొలగిపోతుంది. అలాగే క్రొవ్వు కరిగిపోతుంది. క్యాబేజీలో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణశక్తిని మెరుగుపర్చడంతో పాటు మలబద్ధకం సమస్యను నివారించడంలో దోహదపడుతుంది. ఎరువురంగు క్యాబేజీలో ఆంథోసయానిన్స్ అనబడే శక్తివంతమైన సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది గుండె జబ్బులు రాకుండా



నివారిస్తుంది. క్యాబేజీలో విటమిన్ కె అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తనాళాల్లో రక్తం గడ్డ కట్టకుండా నివారిస్తుంది. అలాగే గాయాలు అయినపుడు రక్తస్రావం అవకుండా చూస్తుంది. క్యాబేజీలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది బీపీని నియంత్రిణలో ఉంచుతుంది. రక్తనాళాల్లో రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపర్చి గుండెకు రక్తసరఫరా మెరుగపడేలా చేస్తుంది. క్యాబేజీలో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది చెడు కొలిస్టెరాల్‌ను కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. తద్వారా పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు కరిగిపోయి బరువు కూడా తగ్గుతారు. క్యాబేజీలో క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆల్కహాల్ సేవించడం వల్ల కలిగే దుష్పరిణామాల నుంచి లివర్‌ను కాపాడతాయి. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలను శుభ్రం చేసి కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

# మెలకువగా ఉండేందుకు కాఫీలను తెగ తాగేస్తున్న యువత..!

ప్రజలు తరచుగా టీ లేదా కాఫీ సిప్‌తో ఉదయం ప్రారంభిస్తారు. కొందరికి బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌తో పాటు టీ తాగే అలవాటు ఉంటే మరికొందరికి బెడ్ మీద నుంచే టీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. పెద్ద పిల్లలు కూడా టీ లేదా కాఫీకి అలవాటు పడుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తాజాగా ఓ పరిశోధనలో ఆశ్చర్యకరమైన విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. 18 శాతం మంది టీనేజర్లు మెలకువగా ఉండేందుకు కెఫిన్ తాగుతున్నారని తాజాగా ఓ అధ్యయనం వెల్లడించింది. అమెరికాకు చెందిన మిచిగాన్ యూనివర్సిటీ నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో 25 శాతం మంది తల్లిదండ్రులు తమ టీనేజ్ పిల్లలు ప్రతిరోజూ కెఫిన్ తీసుకుంటారని నివేదించారు. ఈ సర్వే కో-డైరెక్టర్, మోట్ శిశు వైద్యుడు సుసాన్ ఫూల్‌ఫోర్డ్ ఇలా అన్నారు. యువకులకు కెఫిన్ తీసుకోవడం ఎంతవరకు పరిమితం చేయాలనే విషయం చాలా మంది తల్లిదండ్రులకు తెలియదని మా నివేదిక చూపిస్తుంది. ఈ అధ్యయనం ఫిబ్రవరిలో 1,095 మంది యువకుల తల్లిదండ్రుల నుండి అందుకున్న సమాచారం ఆధారంగా రూపొందించ బడిందన్నారు. తల్లిదండ్రులు తమ టీనేజ్‌కి అత్యంత సాధారణ కెఫిన్ మూలాలు సోడా (73 శాతం), టీ (32 శాతం), కాఫీ (31 శాతం), ఎనర్జీ డ్రింక్స్ (22 శాతం) అని నివేదించారు. వారు ఎక్కువగా ఇంట్లో (81 శాతం), బయట తినే సమయంలో (43 శాతం), స్నేహితులతో (3 శాతం), పాఠశాలలో (25 శాతం) కెఫిన్ తీసుకుంటారని అధ్యయనంలో వెల్లడించారు. ఫూల్‌ఫోర్డ్ ఇంకా మాట్లాడుతూ.. కెఫిన్ అనేది మెదడు, నాడీ వ్యవస్థను ఉత్తేజపరిచే ఒక ఔషధం. ఇది అధిక మొత్తంలో యువతలో అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్స్ పిల్లలు, యుక్తవయస్కుల కెఫిన్



వినియోగాన్ని నిరుత్సాహపరుస్తుందన్నారు. ఇతర నిపుణులు టీనేజ్‌లకు రోజుకు 100ఎస్స పరిమితిని సిఫార్సు చేస్తున్నారని అధ్యయనం తెలిపింది. దాదాపు 60 శాతం మంది తల్లిదండ్రులు అధిక కెఫిన్ కలిగిన ఉత్పత్తుల ప్రమాదాల గురించి తాము విన్నామని చెప్పారు. అయితే దాదాపు సగం మంది తమ టీనేజ్ కోసం పానీయాలు కొనుగోలు చేసేటప్పుడు కెఫిన్ కంటెంట్‌పై చాలా అరుదుగా శ్రద్ధ చూపుతారని చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు ఎక్కువ కెఫిన్ ప్రతికూల ప్రభావాల గురించి వారి టీనేజ్‌లతో మాట్లాడాలి. వారు ఇంట్లో, పాఠశాలలో లేదా స్నేహితులతో కలిసి ప్రయత్నించగల కెఫిన్ లేని ఉత్పత్తులకు ప్రత్యామ్నాయాలను కనుగొనాలని ఫూల్‌ఫోర్డ్ చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు కెఫిన్ ప్రమాదాలను, దానిని తగ్గించే వ్యూహాలను వివరించడంలో టీనేజ్ హెల్త్ కేర్ ప్రొవైడర్‌ను కూడా చేర్చుకోవచ్చు అని పేర్కొన్నారు.

# పిల్లలు సంపన్నుల పట్ల ఈర్ష్య పడతారా..?

మనమందరం చిన్నతనంలో ఈ పరిస్థితిని ఎదుర్కొన్నాము. ఒకానొక సమయంలో మనకంటే మెరుగైన స్థితిలో ఉన్న వారి పట్ల మనం స్వల్పంగా అసూయపడతాము. కానీ కాలక్రమేణా మనం దాని గురించి ఆలోచించి నవ్వుతాము.అవును, మనం మన స్వంతంగా నిలబడి చాలా డబ్బు సంపాదించడం ప్రారంభించినప్పుడు, మనకు డబ్బు ఒక వస్తువుగా తెలియదు. డబ్బు దేనినైనా కొనగలదని మన చిన్ననాటి ఆలోచనలు తప్ప , డబ్బుతో ప్రతిదీ కొనలేమని, ముఖ్యంగా డబ్బు ఆనందాన్ని కొనదని మేము గ్రహించాము. మనం ఒక నిర్దిష్ట వయస్సు వచ్చిన తర్వాత మాత్రమే దానిని గ్రహిస్తాము. అలాంటప్పుడు మన పిల్లలు సంపన్నులంటే అసూయపడితే దాన్ని హ్యాండిల్ చేసే పరిపక్వత మనలో ఉండాలి. సాధారణంగా ఈ విషయంలో వచ్చే అసూయ ఏంటంటే.. ఆమె/అతను మాత్రమే చక్కని డ్రెస్ వేసుకుంటాడు, వాళ్ల ఇంట్లో వాళ్లకే కారు ఉంటుంది కానీ మన ఇంట్లో వాళ్లకు బట్టలంటే, వస్తువులంటే అసూయ కలుగుతుంది. దీన్ని నిర్వహించడానికి కొన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి. ఎందుకంటే నిరంతరం అసూయపడే పిల్లల బ్రెయిన్ బ్యాలెన్స్ దెబ్బతింటుంది కాబట్టి దీనికి సరైన మార్గం, నిర్ణయం తీసుకోవాల్సింది తల్లిదండ్రులే. 1. భావాలను గౌరవించండి: మొదట, మీ పిల్లలతో కూర్చోండి , పూర్వపురస్కారంగా ఉండటానికి సమయాన్ని వెచ్చించండి. వారి మనసులో ఏముందో తెలుసుకోండి. వారి భావాలకు



విలువ ఇవ్వండి. మీరు వారి పట్ల అసూయపడుతున్నారని నేరుగా ఎత్తి చూపవద్దు. 2. ఆర్థిక పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోండి: మీ ఆర్థిక స్థితిని వారికి వివరించండి. ఇది మీకు అవుతుంది అని వారికి తెలియజేయండి. ఇది వారికి మంచి అవగాహనను ఇస్తుంది. అసూయను కూడా నివారిస్తుంది. 3. శ్రమ గురించి మాట్లాడండి: స్వీయ-నిరాశ లేదా అసూయపడే పిల్లలకు కష్టపడి పని యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి మాట్లాడండి. మనం కష్టపడితే ఆ ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోగలం కాబట్టి పని ఉన్నతమైనదని గ్రహించండి.

# పాదాల్లో వాపు కనిపిస్తుందా...

పాదాల వాపు అనేది ఒక సాధారణ సమస్య. కానీ అది అప్పుడప్పుడు సంభవిస్తే మాత్రమే. కానీ ఇది ప్రతిరోజూ లేదా తరచుగా జరగడం అనేక రకాల సమస్యల లక్షణం కావచ్చు. సాధారణ సందర్భాల్లో రక్త ప్రసరణ సరిగ్గా జరగకపోవడం వల్ల కాళ్ళలో వాపు మొదలవుతుంది. అంతేకాకుండా ఇది తరచుగా శారీరక లేదా మానసిక సమస్యలకు సంకేతం అంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే ఈ కాళ్ళలో వాపు మూత్రపిండాల వ్యాధి కారణంగా కూడా ఉంటుందంటున్నారు. కొంతమందిలో ఇది గుండె జబ్బులకు కూడా సంబంధించినది. అందువల్ల మీ పాదాలలో వాపు సమస్య ఉంటే, దానిని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వైద్యుడిని వెంటనే సంప్రదించాలంటున్నారు నిపుణులు.



ఆర్థరైటిస్.. పెరుగుతున్న వయస్సుతో ప్రజలు ఆర్థరైటిస్ సమస్యను అభివృద్ధి చేస్తారు. దీని కారణంగా పాదాలలో నొప్పి, వాపు వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. అనారోగ్య సీరలు.. అనారోగ్య సీరలు విస్తరించిన సీరలు. ఇది శరీరంలోని ఏదైనా సరాల పై ప్రభావం చూపుతుంది. కానీ ఇది పాదాలు లేదా కాలి వేళ్లను ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ సీరలు కాళ్ళలో వాపు, నొప్పిని కలిగిస్తాయి. గుండె సమస్యలు.. నెమ్మదిగా గుండె

కొట్టుకోవడం, పనితీరు తగ్గడం వంటి గుండె సమస్యలు గుండె జబ్బులు, కాళ్ళలో వాపునకు దారితీస్తాయి. మూత్రపిండాల వ్యాధి.. కిడ్నీ వ్యాధికి అతి ముఖ్యమైన సంకేతం కాళ్ళలో వాపు. సోడియం తగిన మోతాదులో కిడ్నీలకు చేరినప్పుడు కిడ్నీలు సరిగా పనిచేయక కాళ్లు వాచిపోతాయి. కాలేయ వ్యాధి.. కాలేయ వ్యాధి, సిరోసిస్ వంటివి శరీరంలో ద్రవం పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతాయి. దీని వలన కాళ్ళలో వాపు వస్తుంది.

# వేసవిలో ఏ సమయంలో ఆహారం తినాలి ?

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే సరైన సమయంలో ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మనం ఏ సమయంలో ఎలాంటి ఆహారం తీసుకున్నా దాని ప్రభావం మన ఆరోగ్యం పై ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.ముఖ్యంగా సమూర్ సీజన్లో ఆహారం విషయంలో ఎక్కువ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ సీజన్లో డిహైడ్రేషన్, జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన సమస్యలు ఉండవచ్చు. అందుకే ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. వేసవిలో ప్రజలు తమ భోజన సమయాల విషయంలో చాలా అజాగ్రత్తగా ఉంటారని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. చాలా మంది ఏ సమయంలోనైనా ఆకలిగా అనిపించినప్పుడు ఆహారం తీసుకుంటారు. అలాంటప్పుడు



ఉష్ణోగ్రత పెరిగేకొద్దీ, వారు అనేక రకాల జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కోవడం ప్రారంభిస్తారు. ఏ సమయంలో తినాలి.. వేసవిలో మీరు అల్పాహారం, భోజనం, రాత్రి భోజనాల సమయాన్ని నిర్ణయించుకోవాలని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. అన్నింటిలో మొదటిది, మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన 2 గంటలలోపు అల్పాహారం తీసుకోవాలి. దీని అర్థం మీరు 10-11 గంటల వరకు అల్పాహారం తీసుకోవాలని కూడా కాదు. మీరు మీ అల్పాహారాన్ని 8 గంటలకు ముగించడానికి ప్రయత్నించాలి. తేడా ఏమిటి.. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అల్పాహారం, భోజనం తర్వాత 5 గంటల విరామం అవసరం. కాబట్టి మీరు మధ్యాహ్నం 1 గంటలోపు భోజనం చేయాలి.

# వేసవిలో డయాబెటిక్ పేషెంట్లలో షుగర్ లెవెల్ ఎందుకు పెరుగుతుంది ?

వేసవి కాలం మధుమేహ రోగులకు హాని కలిగిస్తుంది. పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతతో షుగర్ స్థాయిలు పెరిగే ప్రమాదం కూడా ఉంది. చక్కెర స్థాయి పెరగడం వల్ల కిడ్నీ, కాలేయం, గుండెకు సంబంధించిన అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఇలాంటి పరిస్థితిల్లో వేసవిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎందుకంటే సాధారణ వ్యక్తుల కంటే డయాబెటిక్ పేషెంట్లు వేడికి ఎక్కువగా గురవుతారు. అలాంటి పరిస్థితిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు తమ ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీని గురించి నిపుణుల ఎం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. వైద్యుల ప్రకారం శరీరంలో నీరు లేకపోవడం వల్ల వేసవిలో షుగర్ స్థాయి పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. అధిక ఉష్ణోగ్రత కారణంగా శరీరం ఎక్కువగా చెమట పడుతుంది. ఇది నీటి నష్టానికి దారి తీస్తుంది. అంతే కాదు సరైన ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యాయామం లేకపోవడం వల్ల కూడా చక్కెర స్థాయి ప్రభావితమవుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించాల్సిన అవసరం ఉంది. ఇందుకోసం కొన్ని ముఖ్యమైన అలవాట్లను పాటించాలి. వేసవిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి తెలుసుకుందాం. వేసవిలో డైట్..పుష్కలంగా నీరు తాగాలి - మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు వేసవిలో తమను తాము హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీంతో షుగర్ లెవెల్ అదుపులో ఉంటుంది.



అందువల్ల నీరు ఎక్కువగా తాగాలి.పెరుగు - పెరుగు, పెరుగుతో చేసిన వస్తువులను తినండి. ఇది డయాబెటిక్ రోగులకు మేలు చేస్తుంది. అయితే పెరుగులో పంచదార వేయకూడదని గుర్తుంచుకోండి. సీజనల్ ఫ్రూట్స్ - డయాబెటిక్ పేషెంట్లు తమ ఆహారంలో పుచ్చకాయ, బొప్పాయి, మామిడి వంటి సీజనల్ పండ్లను తప్పనిసరిగా చేర్చుకోవాలి. వీటిలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడదు. అయితే వాటిని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోకూడదు.

# శరీరంలో హార్మోన్స్ అసమతుల్యత సంభవిస్తుందా..

శరీరం అన్ని విధులలో హార్మోన్లు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. జీవితం, జీవనశైలిని మెరుగుపరచడంలో హార్మోన్లు చాలా సహాయపడతాయి. కానీ బిజీగా, తీవ్రమైన జీవితంలో, మానసిక లేదా భావోద్వేగ సమస్యల కారణంగా, హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది.అంతే కాకుండా పరిస్థితులు, పర్యావరణం కూడా హార్మోన్లను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది మానసిక మార్పుల వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఆధునిక శాస్త్రం శరీరంలో వివిధ విధులను నిర్వహించే 50 కంటే ఎక్కువ రకాల హార్మోన్లను గుర్తించింది. ఈ హార్మోన్ల స్థాయి ఎక్కువగా పెరిగినప్పుడు లేదా తగ్గినప్పుడు, హార్మోన్ల అసమతుల్యత లక్షణాలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. ఫిలోసోఫీ గురు, సంపూర్ణ నిపుణుడు మిక్కి మెహతా హార్మోన్ల అసమతుల్యత దశలు, దాని లక్షణాలు, తెలిస్తే సమస్యను తగ్గించే మార్గాలను తెలియజేస్తున్నారు. కౌమారదశ, గర్భధారణ, పెరి-మెనోపాజ్ లేదా మెనోపాజ్ సమయంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత సర్వసాధారణం. కాలక్రమేణా ఈ అసమతుల్యత అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. హార్మోన్ల అసమతుల్యత లక్షణాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. యుక్తవయస్సులో సాధారణంగా శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ముఖం పై మొటిమలు ఏర్పడతాయి. ఈ సమస్యకు ఇది మొదటి సంకేతం. అలాగే చిరాకు, మూడ్ బ్యాడ్స్, ఏకాగ్రత లేకపోవడం, అలసట వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. హార్మోన్ల అసమతుల్యతను నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల మహిళల్లో పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ డిజిజ్యూర్డ్, ఇతర వ్యాధులకు దారితీయవచ్చు. పెరి-మెనోపాజ్ లేదా మెనోపాజ్ సమయంలో మహిళలు



వేగంగా బరువు తగ్గడం లేదా పెరగడం వంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. దీనితో పాటు నెమ్మదిగా గుండె కొట్టుకోవడం, అలసట, అధిక చెమట, చేతులు జలదరింపు, థైరాయిడ్ గ్రంథి పనిచేయకపోవడం, కాలెస్ట్రాల్ పెరుగుదల వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. ఈ లక్షణాలతో పాటు, ఆందోళన, నిరాశ కూడా సంభవిస్తాయి. శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ప్రతి వ్యక్తి వివిధ సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఈ అసమతుల్యత జీవక్రియ కార్యకలాపాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. హైపో థైరాయిడిజమ్కు కారణమవుతుంది. అంతే కాకుండా మధుమేహం కూడా రావచ్చు. శరీరంలోని జీవక్రియ రేటు మందగించడం, కొవ్వు సులభంగా శక్తిగా మారకపోవడం వల్ల శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ఊబకాయం ఏర్పడుతుంది. దీని వల్ల కొవ్వు పేరుకుపోయి బరువు పెరుగుతుంది. ఇది ఊబకాయం సమస్యను సృష్టిస్తుంది.

# ఈ ఆహార పదార్థాలతో హీట్ స్ట్రోక్ నుంచి తప్పించుకోవచ్చు..

ఢిల్లీతో సహా భారతదేశంలోని చాలా ప్రాంతాల్లో ఉష్ణోగ్రత 46-47 డిగ్రీలకు చేరుకుంది. ఇలాంటి సమయంలో శరీరం చల్లగా హైడ్రేటెడ్ గా ఉండాలంటే ఆహారం పై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి. %జణజ% ప్రకారం ఒకరు హీట్ స్ట్రోక్కు గురైనప్పుడు, శరీర ఉష్ణోగ్రత వేగంగా పెరుగుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఎలక్ట్రోలైట్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినడం శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. వేసవిలో కొన్ని ఆహారపదార్థాలు తినడం ద్వారా శరీర ఉష్ణోగ్రతను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. పెరుగు, పుచ్చకాయ వంటి అనేక ఆహార పదార్థాలు మంచి హైడ్రేషన్ స్థాయిని కలిగి ఉంటాయి. అంతే కాదు వీటిలో పోషకాలు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. పుచ్చకాయ..పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు అందరికీ ఇష్టమైన పుచ్చకాయలో 90% కంటే ఎక్కువ నీరు ఉంటుంది. శరీరంలో నీటి స్థాయిని పెంచేందుకు దీన్ని తినవచ్చు. పుచ్చకాయలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. సహజంగా తీపి పుచ్చకాయ వేసవిలో మనల్ని ఎనర్జిటిక్గా ఉంచుతుంది. పుచ్చకాయను కోసి తినడమే కాకుండా, మీరు దాని నుండి రిఫ్రెష్ డ్రింక్ కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అలాగే నిమ్మ, పుదీనా వంటి కూలింగ్ ఏజెంట్లను డ్రింక్ లో చేర్చి ఆరోగ్యంగా ఉండండి. దోసకాయ.. సాధారణంగా సలాడ్లో తినే దోసకాయలో 95 శాతం నీరు ఉంటుంది. హైడ్రేటింగ్ లక్షణాలతో పాటు, ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు కూడా ఉన్నాయి. అందువల్ల, దీన్ని తినడం ద్వారా మీరు అనేక ఆరోగ్య సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఇందులో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది మన రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. దోసకాయ సలాడ్ కాకుండా, మీరు దాని రైటా, శాండ్విచ్, డిటాక్స్ వాటర్ కూడా తాగవచ్చు. కొబ్బరి నీరు.. ఎలక్ట్రోలైట్స్ ఉత్తమ మూలం, కొబ్బరి నీరు పొటాషియం, సోడియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు, పోషకాల లోపాన్ని తీరుస్తుంది. ఇది తక్కువ కేలరీలను కలిగి ఉంటుంది. ఈ వేసవిలో తాగడం వల్ల మీరు డిహైడ్రేషన్ను నివారించడమే కాకుండా మీ చర్మం మెరుగుస్తుంది. కొబ్బరినీళ్లు తాగడమే కాకుండా అందులో విత్తనాలను నానబెట్టి స్నాతీని తినవచ్చు. పుల్లని పండ్లు.. వేసవిలో రోగ నిరోధక శక్తిని పటిష్టంగా



ఉంచుకోవాలంటే విటమిన్ సి సరైన మోతాదులో తీసుకోవాలి. కివి, నిమ్మ వంటి సిట్రస్ పండ్లు వంటివి. ఇవి శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్గా ఉంచడమే కాకుండా యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉన్నందున వ్యాధుల వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి. కివీని నేరుగా తినడమే కాకుండా, దాని రసం కూడా తాగవచ్చు. అంతే కాదు లెమన్ వాటర్ వేసవిలో బెస్ట్ డ్రింక్. పెరుగు.. ప్రోటీన్, ప్రోబయోటిక్స్, కాల్షియం, పొటాషియం వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు మూలం పెరుగు. మన జీర్ణవ్యవస్థను బలంగా ఉంచడానికి ఇది పనిచేస్తుంది. వేసవిలో మీ జీర్ణక్రియ సరిగ్గా ఉంటే, మీకు వ్యాధుల ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుంది. లంచ్లో తప్పనిసరిగా ఒక గిన్నె పెరుగు తినాలని డైటీషియన్లు చెబుతున్నారు. పుదీనా.. పొట్టుకు చల్లదనాన్ని ఇచ్చే పుదీనాలో అనేక పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దీని స్వభావం చల్లగా ఉంటుంది కాబట్టి దీన్ని కడుపునకు వరం అని భావిస్తారు. పొట్టులోని వేడిని శాంతపరిచే పుదీనా మన జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. మీరు పుదీనా సాసీయం, దాని సలాడ్, పిచ్చిపంట్ లీ, ఇతర వస్తువులను కూడా తయారు చేసి తినవచ్చు.పచ్చని ఆకుకూరలు.. కూరగాయలు మన ఆరోగ్యానికి దివ్యౌషధంలా పనిచేస్తాయి. వీటిలో విటమిన్ ఎ, సి, ఐరన్, కాల్షియం వంటి పోషకాలు, విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది తక్కువ కేలరీల ఆహారం, శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. బచ్చలికూర, ఇతర ఆకుకూరలు తినడం ద్వారా వేసవి కాలంలో ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

# స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కన లేకపోతే నిద్ర పట్టడం లేదా?

ప్రస్తుతం ఫోన్ అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో భాగమైపోయింది. బంధాలు, బంధుత్వాలు పదులుకోవడానికైనా నిద్దపడుతున్నారు కానీ, స్మార్ట్ ఫోన్ వాడటం మాత్రం ఆపేయడం లేదు.అంతలా ఫోన్కు అదేక్ష్త అయిపోయారు. ఉదయం లేచిందంటే, నైట్ పడుకునే వరకు చేతిలో ఫోన్. వీరు వారు అనే తేడా లేకుండా.. చిన్న పిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ ఇదే దారిలో వెళ్తున్నారు. స్మార్ట్ ఫోన్ను అతిగా యూస్ చేయకూడదు, ఆరోగ్యానికి అది మంచిది కాదు అని ఎంత మంది ఎన్ని చెప్పినా వాటిని ఎవరూ పట్టించుకోవడం లేదు. ముఖ్యంగా రాత్రి పడుకునే సమయంలో కూడా దానిని తలకు దగ్గరగా లేదా, పక్కనే పెట్టుకొని పడుకుంటున్నారు. అయితే ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరం అంటున్నారు నిపుణులు. స్మార్ట్ ఫోన్ వక్లలోనే పెట్టుకొని పడుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టూముట్టే అవకాశం ఉన్నదంటున్నారు. కాగా, ఆ సమస్యలు ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. స్మార్ట్ ఫోన్ నుంచి వచ్చే నీలి కాంతి అనేది మెలటోనిన్ అనే హార్మోన్ ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది. దీని వలన నిద్రలేమి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. అంతే కాకుండా మెలటోన్ రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ రేడియేషన్ను విడుదల చేస్తుంది. ఇది క్యాన్సర్ కారకమని, దీని వలన చాలా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంటుంది. అందువలన నైట్ టైమ్లో



మెలటోన్ ఫోన్కు చాలా దూరంగా ఉండాలని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ హెచ్చరిస్తుంది. అంతే కాకుండా స్మార్ట్ ఫోన్ వక్లనే పెట్టుకొని పడుకోవడం వలన సరాల బలహీనత, నడుము నొప్పి, మెద నొప్పి, క్యాన్సర్, చెవుడు, మెదడులో రేడియేషన్ వలన ప్రాణాంతకమైన గ్లియోమా అనే కణితులు ఏర్పడటం ఇది మెదడు క్యాన్సర్కు దారితీయడం లాంటిది జరుగుతుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందువలన సాధ్యమైనంత వరకు స్మార్ట్ ఫోన్కు చాలా దూరంగా ఉండాలని వారు చెబుతున్నారు.

# చైనీస్ మాంజాపై పూర్తి నిషేధం వివాదాలకు ఇక ప్రత్యేక సమయం

-ఉల్లంఘిస్తే క్రిమినల్ చర్యలు -సీపీ శంఖభ్రత బాగ్గీ హెచ్చరిక

విశాఖపట్నం: ప్రాణాంతకంగా మారుతున్న చైనీస్ మాంజాపై నిషేధం ఉన్నట్లు నగర పోలీస్ కమిషనర్ డాక్టర్ శంఖభ్రత బాగ్గి ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. సంక్రాంతి సందర్భంగా పిల్లలు కేవలం సంప్రదాయ కాటన్ దారంతో మాత్రమే గాలిపటాలు ఎగురవేసేలా తల్లిదండ్రులు చూడాలని సూచించారు. ఈ సింథటిక్ దారం ద్వీచక్ర వాహనదారుల మెడకు తగిలి ప్రాణాంతక గాయాలు అవుతున్నాయని, గాలిపటాలు ఎగురవేసే క్రమంలో పిల్లల వేళ్లు తెగుతున్నాయని, పక్షులు, వన్యప్రాణులు ఈ దారంలో చిక్కుకుని మరణిస్తున్నాయని తెలిపారు. ఈ దారం విద్యుత్ తీగలకు తగిలితే విద్యుత్ షాక్, అగ్నిప్రమాదాలు, ప్రాణనష్టం జరిగే అవకాశం ఉందన్నారు. చైనీస్ మాంజా అమ్మకాలు, నిల్వ, రవాణా, వాడకంపై ప్రత్యేక నిఘా, ఆకస్మిక తనిఖీలు జరుగుతాయన్నారు. పర్యావరణ పరిరక్షణ చట్టం 1986 ప్రకారం దీనిపై పూర్తి నిషేధం ఉందని, నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన



వారిపై క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేస్తామని హెచ్చరించారు. చైనీస్ మాంజా అక్రమ విక్రయాలు, నిల్వల కోసం సమాచారం తెలిస్తే దయలో 112కు గాని, సీపీ వ్యక్తిగత నెంబర్ 7995095799కు లేదా సమీపంలోని పోలీస్ స్టేషన్లో సమాచారం ఇవ్వాలని సూచించారు.

## యోగానంద నారసింహుడిగా అప్పన్న

సింహాచలం: సింహగిరిపై జరుగుతున్న రావత్తు ఉత్సవాల్లో భాగంగా 8వ రోజు శ్రీ వరాహ లక్ష్మన్నసింహస్వామి యోగానంద నారసింహుడిగా భక్తులకు దర్శనమిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా స్వామి ఉత్సవమూర్తి గోవిందరాజస్వామిని యోగానంద నారసింహుడిగా ప్రత్యేకంగా అలంకరించారు. అనంతరం శ్రీదేవి, భూదేవి అమ్మవార్ల సమేతంగా స్వామిని ఒక పల్లకిలో, ఆళ్వారులను వేదాక పల్లకిలో అధిష్టించజేశారు. సాయంత్రం ఆలయ మాడవీధిలో స్వామికి వైభవంగా తిరువీధి నిర్వహించారు. ఈ తిరువీధిలో భక్తులు స్వామిని దర్శించుకుని ఆశీస్సులు పొందారు. ప్రధానార్చకుడు గొడవర్తి శ్రీనివాసాచార్యులు, కరి సీతారామార్యులు, అర్చకులు పాల్గొన్నారు.



## ఆధునిక సాంకేతికతను అందిపుచ్చుకోవాలి

-ఫార్మా అండ్ ల్యాబ్ ఎక్స్ పో ప్రారంభం

పరవాడ: ఫార్మా రంగంలో వస్తున్న విస్తృత మార్పులు, అధునాతన సాంకేతికతపై అవగాహన పెంచుకోవాలని జేఎన్పీసీ ఫార్మా మ్యానుఫ్యాక్చరర్స్ అసోసియేషన్ ప్రధాన కార్యదర్శి జెజీ సుబ్బారావు పిలుపునిచ్చారు. ఈ నేపథ్యంలో ఏర్పాటు చేసిన వైజాగ్ ఫార్మా అండ్ ల్యాబ్ ఎక్స్ పోను ఉద్యోగులు, విద్యార్థులు నవ్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. ఫార్మాసిటీ క్రిడా మైదానంలో మూడు రోజుల పాటు జరగనున్న ఈ ఎగ్జిబిషన్ ను ఆయన ప్రారంభించి మాట్లాడారు. దేశవిదేశాల్లో తయారైన అధునాతన ఫార్మా పరికరాలు, సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని ఇక్కడ ప్రదర్శిస్తున్నట్లు చెప్పారు. పరిశ్రమల యాజమాన్యాలు ఈ కొత్త సాంకేతికతను తమ పరిశ్రమల్లో వినియోగించి అభివృద్ధి సాధించాలని సూచించారు. పరవాడతో పాటు అచ్యుతాపురం, నక్కపల్లి, పైడిభీమవరం, పూనపాటిరేగ ప్రాంతాల్లోని పరిశ్రమలకు, అక్కడ పనిచేస్తున్న సుమారు 60 వేల మంది ఉద్యోగులకు, ఫార్మసీ, కెమికల్ విభాగాల విద్యార్థులకు ఈ ప్రదర్శన ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుందన్నారు. మూడు రోజుల పాటు జరిగే ఈ ఎక్స్ పోలో మొదటి రోజు డ్రగ్ కంట్రోల్



అడ్మినిస్ట్రేషన్ పై అవగాహన కల్పించారు. రెండో రోజు బాయిలర్ డిపార్ట్ మెంట్ పై, మూడో రోజు వర్కవరణం అంశాలపై సంబంధిత అధికారులు అవగాహన కల్పిస్తారని వివరించారు. ఎగ్జిబిషన్ లో 150 సంస్థలు స్టాళ్లను ఏర్పాటు చేశాయి. కార్యక్రమంలో అసోసియేషన్ ఉపాధ్యక్షుడు ఎన్.సూర్యప్రకాశరావు, ఎం.ఎ.ఎస్.ఎం అధ్యక్షుడు ఎం.శివరామప్రసాద్, డ్రగ్ కంట్రోల్ ఏడీ ఎస్.విజయకుమార్, జిల్లా డ్రగ్ కంట్రోల్ అధికారి ఎస్.కల్యాణి, ఏఎస్ఆర్ జిల్లా అధికారి కె. ఇందిరాభారతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## కేజీహెచ్ లో ప్రపంచ బ్యాంక్ బృందం పర్యటన

విశాఖపట్నం: ప్రపంచ బ్యాంక్ కు చెందిన ఉన్నత స్థాయి సాంకేతిక బృందం కేజీహెచ్, ఆంధ్రా మెడికల్ కళాశాలను సందర్శించింది. రాష్ట్రంలో ఆరోగ్య సేవల నాణ్యత పెంపులో భాగంగా.. ప్రపంచ బ్యాంక్ ప్రతినిధులు డాక్టర్ మొహిర్తోన్ అహ్మద్, డాక్టర్ కేరీ గార్డనర్, గణేష్ మరిముత్తులతో కూడిన బృందం ఆనుపత్రిని సందర్శించింది. వీరికి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ ఐ.వాణి స్వాగతం పలికారు. ఈ సందర్భంగా ఎమర్జెన్సీ మెడిసిన్, ప్రసూ తి విభాగాల అధ్యాపకులు ఆనుపత్రి పనితీరును వారికి వివరించారు. బృందం సభ్యులు ఆనుపత్రిలోని ఎమర్జెన్సీ డిపార్ట్ మెంట్, డయాగ్నోస్టిక్ విభాగాలను క్షణంగా పరిశీలించారు. రోగులకు అందుతున్న వైద్యం, పరీక్షల నిర్వహణ తీరుపై ఆరా తీశారు. అనంతరం బృందం లేబర్ కాంప్లెక్స్ ను సందర్శించి, అక్కడి వసతులను పరిశీలించింది. ప్రసవ సమయంలో అందిస్తున్న సేవలు, లేబర్ రూమ్ నిర్వహణపై విభాగపు వైద్యులతో సుదీర్ఘంగా చర్చించారు. కేజీహెచ్ అత్యవసర వైద్య విభాగాధిపతి ఎ.ఎన్.ఎన్.మూర్తి, డాక్టర్ ఎన్.నవీన్, డాక్టర్



కిరణ్ కుమార్, గైనిక్ విభాగాధిపతి జి.సామిని, ప్రొఫెసర్ పి.జయంతి, అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్ పి.సుధా పద్మశ్రీ, డిప్యూటీ సూపరింటెండెంట్లు డి.రాధాకృష్ణన్, డాక్టర్ వాసవీ లత, డాక్టర్ ఎం.చంద్రశేఖరం నాయుడు పాల్గొన్నారు.

## సంక్రాంతికి 1,007 ప్రత్యేక బస్సులు

దాబాగరైన్స్: సంక్రాంతిని పురస్కరించుకుని ప్రయాణికుల రద్దీ దృష్ట్యా ఏపీఎన్ఆర్టీసీ విశాఖ నుంచి భారీగా ప్రత్యేక సర్వీసులను నడపనుంది. ఈ నెల 10 నుంచి 17వ తేదీ వరకు విశాఖలోని వివిధ డిపోల నుంచి మొత్తం 1,007 ప్రత్యేక బస్సులను నడిపేందుకు చర్యలు చేపట్టినట్లు జిల్లా ప్రజా రవాణా అధికారి బి.అప్పలనాయుడు తెలిపారు. విశాఖపట్నం, సింహాచలం, మద్దిలపాలెం, మధురవాడ, గాజువాక, విశాఖ స్టీల్, వాల్తేర్ డిపోల నుంచి ఈ సర్వీసులు అందుబాటులో ఉంటాయన్నారు. రెగ్యులర్ సర్వీసులకు అదనంగా ఈ ప్రత్యేక బస్సులను నడుపుతున్నట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. శ్రీకాకుళానికి అత్యధికంగా 238, విజయవాడకు 215 సర్వీసులను కేటాయించారు. మిగిలిన వాటిలో పార్వతీపురానికి 101, రాజమండ్రికి 86, పలాసకు 85, పాలకొండకు 65, విజయనగరానికి 58, ఇచ్ఛాపురానికి 48, రాజాంనకు 34, సాలూరుకు 28, కాకినాడకు



18, బొబ్బిలికి 10, అమలాపురానికి 10, భీమవరానికి 5, సర్వేపల్లెనికి 4, పాడేరుకు 2 చొప్పున బస్సులు నడపనున్నట్లు అప్పలనాయుడు వెల్లడించారు.

సింహాచలం: రాష్ట్రంలోని ప్రముఖ దేవాలయాల్లో భక్తులకు వందశాతం సంతృప్తికరమైన సేవలు అందించడమే లక్ష్యమని, ఇందుకోసం ప్రత్యేక డ్రైవ్ చేపట్టామని రాష్ట్ర దేవదాయశాఖ ఇన్ చార్జి కమిషనర్ కె.రామచంద్రమోహన్ తెలిపారు. ఆయన సింహాచలం శ్రీ వరాహ లక్ష్మన్నసింహస్వామిని దర్శించుకుని, 'ప్రసాద్' పథకం వసులను పరిశీలించారు. అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడుతూ వలు కీలక నిర్ణయాలను వెల్లడించారు. సామాన్య భక్తులకు ఇబ్బంది కలగకుండా, ప్రోటోకాల్ విఘటన దర్శనాలకు ప్రత్యేక సమయాలు కేటాయిస్తామని, ఆ సమయంలోనే వారు రావాల్సి ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు. సింహాచలం, విజయవాడ ఆలయాల్లో పార్కింగ్ సమస్యల పరిష్కారానికి మల్టీరివెల్ పార్కింగ్ భవనాలు నిర్మించేందుకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేశామన్నారు. ట్రాఫిక్ రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకుని, సింహగిరి రెండో ఫూల్ రోడ్డును(పాత ఆడవివరం వైపు నుంచి) కొండపై వరకు పొడిగించే ప్రతిపాదనలు చేశామన్నారు. సింహాచలంలో ప్రసాద్ పథకం వసులు నెల రోజుల్లో పూర్తవుతాయని, మెల్ల మార్గం వసులు కూడా త్వరలో పూర్తి చేస్తామని చెప్పారు. కొండ దిగువన వరాహ పుష్పరిణి వద్ద తలనీలాల కేంద్రం ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. ప్రసాదాల నాణ్యత, పరిమాణం, పారిశుధ్యంపై ఎస్ఎఫ్పీలను అమలు చేస్తున్నామని, అన్నప్రసాదం నాణ్యత పరిశీలనకు ఇద్దరు అధికారులను నియమిస్తున్నట్లు తెలిపారు. రాష్ట్రంలోని 22 ఆర్డ్రేసీ, డీసీ హోదా కలిగిన ఆలయాల ఈవోలతో ఎస్ఎఫ్పీలు అమలుపై ప్రతి రెండు వారాలకోసారి సమావేశం నిర్వహిస్తామన్నారు. ఎస్ఎంఆర్ల



పర్సినెల్ విషయంలో నిషేధం ఉందని, కొన్ని చోట్ల కోర్టు ఉత్తర్వుల మేరకు ఇవ్వడం జరుగుతోందన్నారు. పులిహోరలో నత్త వచ్చిందన్న ఆరోపణపై విచారణ జరుగుతోందని, తప్పులు జరిగితే అధికారుల దృష్టికి తీసుకురావాలని భక్తులను కోరారు. ఆ భక్తుడిపై చర్యలు తీసుకునే విషయాన్ని ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్తామన్నారు. శ్రీనివాసనగర్ లో కొత్తగా నిర్మించిన కల్యాణ మండపాలను నెలలోపు అందుబాటులోకి తేవాలని, భద్రత కోసం మెటల్ డిటెక్టర్లు కొనుగోలు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఔరవవాక ఆలయ రహదారి నిర్మాణంపై అటవీశాఖతో చర్చిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. ఆయన వెంట దేవస్థానం ఇన్ చార్జి ఈవో సుజాత, ఈఈ రమణ, ఏకావోలు ఉన్నారు.

## పారదర్శకంగా భూముల రీ సర్వే

-జిల్లా డిప్యూటీ సర్వే ఆఫ్ ఇన్ స్పెక్టర్ వెంకన్న

దేవరావల్లి: గ్రామాల్లో భూ రీ సర్వే ప్రక్రియ అత్యంత పారదర్శకంగా జరుగుతోందని జిల్లా డిప్యూటీ సర్వే ఆఫ్ ఇన్ స్పెక్టర్ ఎం.వెంకన్న తెలిపారు. మండలంలోని ముడిపివల్లి, శంభువానిపాలెం గ్రామాల్లో జరుగుతున్న రీసర్వేను ఆయన పర్యవేక్షించారు. సర్వే జరుగుతున్న గ్రామాల్లో రైతులు తమ భూముల వివరాలను తెలియజేసి సర్వే సిబ్బందికి సహకరించాలని సూచించారు. సర్వే జరుగుతున్న గ్రామాల వివరాలను దండోరా, వాట్సాప్ గ్రూపుల ద్వారా ముందుగా తెలియజేస్తున్నట్లు చెప్పారు. సర్వే జరుగుతున్న ప్రాంతాల్లో తుప్పలు, డొంకలు తొలగించాలని, తద్వారా భూమి కొలతలు చేరుడం సలుపుగా ఉంటుందన్నారు. ఆయన వెంట మండల



సర్వేయర్ జగదీష్, గ్రామ సర్వేయర్లు కేశవ, నవీన్, మణిబాబు, జానకి, మురళీ, ప్రవీణ్, కాసుబాబు తదితరులున్నారు.

## జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయానికి ఫార్మా కంపెనీల చేయూత

అనకాపల్లి: జిల్లాలోని మాన్ కై ఓడ్, లుపిన్, వసుధ ఫార్మా కంపెనీలు కార్పొరేట్ సామాజిక బాధ్యత(సీఎస్ఆర్) నిధులతో జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయానికి జనరేటర్, కంప్యూటర్ వస్తువులను కొనుగోలు చేశామని ఎస్సీ తుపానీ సిన్హా తెలిపారు. స్థానిక ఎస్సీ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన జనరేటర్ ను ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్సీ మాట్లాడుతూ జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయంలోపాలనా పరమైన పనులు వేగవంతంగా, ఆటంకం లేకుండా సాగడానికి వీలుగా పరవాడలోని ప్రముఖ ఫార్మా కంపెనీలు అందించిన సహకారం మరువలేదన్నారు. మాన్ కై ఓడ్ ఫార్మా సీఎస్ఆర్ నిధులతో భారీ జనరేటర్, లుపిన్, వసుధ ఫార్మా కంపెనీలు కంప్యూటర్లు, యూపీఎస్ లు సమకూర్చాయన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు ఎస్సీలు ఎం.దేవప్రసాద్, ఎల్.మోహనరావు, మాన్ కై ఓడ్ ఫార్మా ప్రతినిధులు రామలింగం, శ్రీనరేష్, లుపిన్ ఫార్మా ప్రతినిధులు గంగరాజు, వెంకటే, వసుధ ఫార్మా ప్రతినిధులు రామరాజు, హర్ష, ఎస్బీ డీఎస్సీ జి.ఆర్.ఆర్.మోహన్, తమలంపూడి.లక్ష్మ, లక్ష్మణమూర్తి, బాలనారాయణాపు, మల్లికార్జునరావు, రామ కృష్ణారావు, మన్మథరావు, ఎస్ఐలు ప్రసాద్, రమణయ్య, సురేష్ బాబు, శిరీష, ఐటీ కోర్ శ్రీధర్ పాల్గొన్నారు.



## అంతర్జాతీయ బాల్ బ్యాడ్మింటన్ లో హైమావతి ప్రతిభ

అచ్యుతాపురం: అంతర్జాతీయ బాల్ బ్యాడ్మింటన్ పోటీల్లోలో సునపర్తి గ్రామా సీనియర్ చెందిన జూరెడ్డి హైమావతి ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచారు. బీహార్ రాష్ట్రం పాట్నాలో గత నెల 27 నుంచి 29 వరకు బాల్ బ్యాడ్మింటన్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా ఆధ్వర్యంలో జరిగిన సౌత్ ఏషియన్ బాల్ బ్యాడ్మింటన్ చాంపియన్ షిప్ పోటీల్లో భారతదేశం తరపున హైమావతి పాల్గొని నత్తా చాటారు. ఈ సందర్భంగా ఆమెను విశాఖపట్నం జిల్లా బాల్ బ్యాడ్మింటన్ ప్రధాన కార్యదర్శి గొంప నర్సింహమూర్తి, సునపర్తి శ్రీరామ బాల్ బ్యాడ్మింటన్ క్లబ్ చైర్మన్ ఆర్.వి.వి.నగేష్ అభినందించారు. భవిష్యత్తులో మరిన్ని విజయాలు సాధించాలని ఆకాంక్షించారు.



## 104 ఉద్యోగుల కొవ్వొత్తుల ర్యాలీ

అనకాపల్లి: గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ప్రజల చెంతకి వైద్యాన్ని చేరవేస్తున్న 104 ఉద్యోగులకు భవ్య యాజమాన్యం అన్యాయం చేస్తుందని సీబీటీయూ జిల్లా అధ్యక్షుడు వి.వి.శ్రీనివాసరావు ఆరోపించారు. ఈ మేరకు స్థానిక ఆర్డీసీ కాంప్లెక్స్ నుంచి నెహ్రూచౌక్ వరకు ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా 104 వాహన ఉద్యోగులు కొవ్వొత్తుల ర్యాలీ చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఉద్యోగుల సమస్యలు పరిష్కరించాలని 104 నిర్వహణ చేపడుతున్న భవ్య యాజమాన్యానికి ఎన్ని సార్లు మొరపెట్టుకున్నా ఫలితం లేదన్నారు. తప్పనిసరి పరిస్థితిలో 104 ఉద్యోగులు రోడ్దెక్కినా పరిస్థితి వచ్చిందన్నారు. ఇప్పటికే నా సమస్యలు పరిష్కరించకపోతే అందోళన ఉధృతం చేస్తామని హెచ్చరించారు. 104లో విధులు నిర్వహిస్తూ 5 సంవత్సరాల సర్వీసు పూర్తి చేసుకున్న డ్రైవర్లకు స్టాబ్ అమలుకు చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. డేటా ఎంట్రి ఆవరేటర్లకు రూ.18,500 వేతనం అమలు చేయాలని ఆయన కోరారు. క్యాజువల్ లీవీలు



పునరుద్ధరించాలని, ప్రభుత్వ సెలవులు వర్తింపజేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీబీటీయూ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు గంటా శ్రీరామ్, కాళ్ల తాళయ్యబాబు, 104 ఉద్యోగుల సంఘం కోశాధికారి జి.చంద్రుడు, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి సీరంరెడ్డి భార్గవ్, ఉద్యోగులు జి.చంద్రుడు, భార్గవ్, చిరంజీవి, ఎం.మూర్తి, రమణ ఎం.ప్రశాంత్, కుమార్, ఎ.మధు, సతీష్, వై.వి.నాయుడు, ఎం.శ్రీను, ఎం.ప్రశాంత్ కుమార్ పాల్గొన్నారు.

# మానవ అక్రమ రవాణా అడ్డుకట్టకు.. సీఎం సహకారం అభినందనీయం

- ప్రజ్వల స్వచ్ఛంద సంస్థ వ్యవస్థాపకురాలు సునీతా కృష్ణన్

అమరావతి: అక్రమ రవాణాకు గురైన అమ్మాయిల్లో 25-30 శాతం మంది హేణిబిబి బారిన పడుతున్నారని, తీవ్ర శారీరక, మానసిక సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారని, వారిని తిరిగి సాధారణ జీవితంలోకి తీసుకురావడం క్షిప్రమని, పెల్లెర్ హోమ్స్ అనుభవాలే ఇందుకు నిదర్శనమని ప్రజ్వల స్వచ్ఛంద సంస్థ వ్యవస్థాపకురాలు సునీతా కృష్ణన్ చెప్పారు. దేశంలోనే తొలిసారి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నేతృత్వంలో.. 2003లో ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం అక్రమ రవాణా నిరోధక పాలీసీ అమలు చేసిందని, అక్రమ రవాణా అడ్డుకట్టకు సీఎం నుంచి అందుతున్న సహకారం అభినందనీయమని ఆమె వివరించారు. మానవ అక్రమ రవాణా నిరోధం, బాలికల సంరక్షణపై మహిళాశిశు సంక్షేమశాఖ అధ్యర్థంలో విజయవాడలో ప్రాంతీయ స్థాయి శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సునీతా



కృష్ణన్ మాట్లాడారు. మహిళా శిశు సంక్షేమశాఖ కార్యదర్శి సూర్యకుమారి మాట్లాడుతూ... 'బాలల రక్షణ, మహిళా సాధికారత కోసం ప్రభుత్వం అనేక పథకాలను అమలు చేస్తోంది. ఇందుకోసం జిల్లాకో ప్రత్యేక అధికారిని నియమించింది' అని వివరించారు. కార్యక్రమంలో మహిళా శిశు సంక్షేమశాఖ జేడీ శిరీష పాల్గొన్నారు.

# పుస్తక పఠనానికి పూర్వ వైభవం రావాలి

- మాతృభాషలో చదివినవారు ప్రగతి పథంలో సాగుతారు - ఏపీ ప్రభుత్వ సలహాదారు సతీష్ రెడ్డి

అమరావతి: తెలుగు భాషకు, పుస్తక పఠనానికి పూర్వ వైభవం తెచ్చేందుకు మేధావులను జరగాలని భారత రక్షణ పరిశోధన అభివృద్ధి సంస్థ మాజీ చైర్మన్, ఏపీ ప్రభుత్వ సలహాదారు డాక్టర్ జి.నతీష్ రెడ్డి అన్నారు. గతంతో పోలిస్తే నేటికాలంలో ఆలయాలకు వెళ్లడం, ఆచార వ్యవహారాలను పాటించడం, పండుగలు చేసుకోవడం వంటివి బాగా పెరిగాయి. అహారపు అలవాట్ల విషయంలో కూడా గతంలో చిన్నతనంగా భావించినా నేడు జొన్న రొట్టెలు, రాగి సంగడి వంటివి తినేవారి సంఖ్య పెరిగింది. అలాగే గతంలో మాదిరిగా పుస్తక పఠనం అలవాటును మళ్లీ ప్రజల్లోకి విస్తృతంగా తీసుకువెళ్లడం కష్టమేమీ కాదు. తెలుగు మాట్లాడడం గర్వంగా భావించేలా మన సంస్కృతిని అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు. ఈ అంశంపై ఏం చేయాలో నేను ఆలోచిస్తున్నాను. మేధావులంతా ఆలోచిస్తే మళ్లీ పాత రోజులు వస్తాయి' అని ఆయన పేర్కొన్నారు. విజయవాడ పుస్తక మహోత్సంలో భాగంగా మంగళవారం మండలి వెంకట కృష్ణారావు శతజయంతి ఉత్సవంలో సతీష్ రెడ్డి ప్రసంగించారు. మాతృభాష గొప్ప ఫలితాలిస్తుంది. 'మాతృభాషలో చదివి విషయాన్ని సంగ్రహించినవారు ప్రగతి పథంలో వేగంగా పయనిస్తారు. అర్థం చేసుకోవడానికి గ్రహించడానికి, పరిశోధించడానికి మాతృభాష చాలా సులభంగా ఉంటుంది. మండలి వెంకట కృష్ణారావు గొప్ప సామాజిక కార్యకర్త. ప్రజల్లో చెరగని ముద్ర వేసుకున్నారు. తెలుగు ప్రాచుర్యం కోసం అప్పట్లోనే ప్రపంచ తెలుగు మహాసభలు నిర్వహించి 75 దేశాల నుంచి ప్రముఖులను రప్పించిన ఘనత

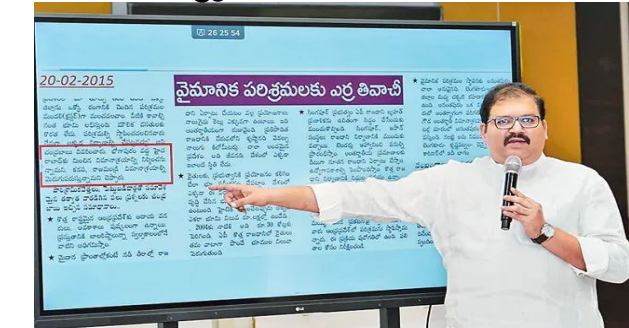


ఆయనది' అని సతీష్ రెడ్డి తెలిపారు. మంత్రిగా ఉన్నా బస్సులోనే తిరిగారు ...రచయిత యారగడ్డ లక్ష్మీప్రసాద్ మాట్లాడుతూ 'మండలి వెంకట కృష్ణారావు మంత్రిగా ఉన్నప్పుడు ఎన్నో సమస్యలను పరిష్కరించారు. ఏకగ్రీవంగా ఎమ్మెల్యే అయ్యారంటే ఆయన స్థాయి అర్థం చేసుకోవచ్చు. అందరికీ వృత్తి, ప్రవృత్తి వేరుగా ఉంటాయి. మండలికి ఆ రెండూ సమాజసేవే. మంత్రిగా ఉన్నా బస్సులోనే ప్రయాణించేవారు. రాజకీయ నాయకులు, యువత తప్పకుండా ఆయన చరిత్ర చదవాల్సి' అని తెలిపారు. అవనిగడ్డ ఎమ్మెల్యే మండలి బుద్ధప్రసాద్ మాట్లాడుతూ.. 'నాన్నకు పుస్తకాలన్నా, తెలుగు భాష అన్నా ఎంతో ప్రేమ. అందుకే ఆయన దశాబ్దాల కిందటే గ్రంథాలయాలను నిర్వహించేవారు. నేనే గ్రంథపాలకుడిగా ఉండేవాడిని. దాని ద్వారానే భాషాభిమానం, పుస్తక పఠనం అభిరుచి అలవడ్డాయి' అని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో "దివిసీమ గాంధీ" పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరించారు. ప్రముఖ కార్మికాలజ్ఞ ఆళ్ల శ్రీనివాసరెడ్డి, సీనియర్ సంపాదకుడు కె.శ్రీనివాస్, ఎమెస్కో విజయకుమార్, సీపీఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి ఈశ్వరయ్య, చలువురు రచయితలు పాల్గొన్నారు.

# 'భోగాపురం'పై వైకాపా చెప్పేదంతా బోగస్

- 2014-19 మధ్య అన్ని అనుమతులు తెచ్చాం - స్వచ్ఛాంధ్ర కార్పొరేషన్ చైర్మన్ పట్టాభి వెల్లడి

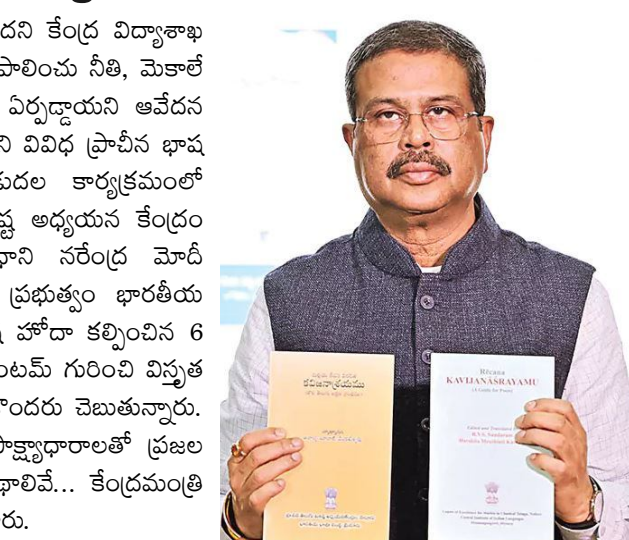
అమరావతి: భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయ నిర్మాణానికి అనుమతులన్నీ 2014-19 మధ్య తెదేపా ప్రభుత్వమే సాధించిందని స్వచ్ఛాంధ్ర కార్పొరేషన్ చైర్మన్ పట్టాభి తెలిపారు. మంగళగిరిలోని పార్టీ కార్యాలయంలో పవర్ పాయింట్ ప్రజంటేషన్ ద్వారా అప్పట్లో విమానాశ్రయ నిర్మాణానికి జారీ చేసిన ఉత్తర్వులు, కేంద్ర అనుమతులను వివరించారు. విమానాశ్రయ నిర్మాణానికి రూ.750 కోట్లు తెదేపా ప్రభుత్వమే ఖర్చు చేసిందని వెల్లడించారు. "విమానాశ్రయ నిర్మాణంలో జగన్మోహన్ రెడ్డి పాత్ర ఏమీ లేకున్నా.. దాన్ని మేమే నిర్మించామని వైకాపా క్రెడిట్ చోరికి పాల్పడుతోంది. రాష్ట్రంలో గత ఏడాదిన్నరలో జరిగిన అభివృద్ధి పనులన్నీ తామే చేశామని వైకాపా నేతలు మాట్లాడుతున్నారు. 'విశాఖపట్నంలో ఉన్న విమానాశ్రయం సరిపోదా?' అంటూ జగన్ చేసిన ప్రకటనలు వారికి గుర్తు లేవా? విమానాశ్రయ భూముల్లో 500 ఎకరాలు తన రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారం కోసం కొట్టేసిందీ జగన్మోహన్ రెడ్డి. ఆ భూమిని తిరిగి విమానాశ్రయ నిర్మాణానికి కేటాయిస్తూ సీఎం చంద్రబాబు నిర్ణయం తీసుకున్నారు' అని పేర్కొన్నారు. అప్పట్లో సాధించిన అనుమతులే నిదర్శనం... 'విమానాశ్రయ నిర్మాణానికి అవసరమైన అనుమతులు అప్పటి కేంద్ర పౌర విమానయాన శాఖ మంత్రి అశోక్ గజపతి రాజు ద్వారా తెదేపా ప్రభుత్వమే సాధించింది. నిర్మాణ పనులు ప్రారంభించేందుకు కీలకమైన కేంద్ర పర్యవరణ,



అటవీ మంత్రిత్వ శాఖ అనుమతులు మేం తీసుకొచ్చాం' అని పట్టాభి పేర్కొన్నారు. "2015 ఫిబ్రవరి 20న బెంగళూరులో జరుగుతున్న ఇంటర్నేషనల్ ఎయిర్ షోలో సీఎం చంద్రబాబు పాల్గొన్నారు. అప్పటి కేంద్ర పౌర విమానయాన శాఖ మంత్రి భోగాపురంలో విమానాశ్రయ నిర్మాణాన్ని చేపట్టనున్నట్లు తెలిపారు. విశాఖపట్నం విమానాశ్రయానికి పరిమితులు ఉండటంతో ప్రత్యామ్నాయంగా ఉత్తరాంధ్రలో అంతర్జాతీయ స్థాయిలో నిర్మించాలని చంద్రబాబు భావించారు. ఆ మేరకు 2015 మే 20న 'భోగాపురం ఇంటర్నేషనల్ ఎయిర్పోర్ట్ కంపెనీ లిమిటెడ్' పేరిట ఒక ఎస్పీపీ ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు ఇచ్చింది. 2016 అక్టోబరు 7న విమానాశ్రయ నిర్మాణానికి కేంద్రం ప్రాథమిక అనుమతులు ఇచ్చింది. 2017 ఆగస్టు 14న పర్యావరణ అనుమతులకు కేంద్ర పర్యావరణ, అటవీ మంత్రిత్వ శాఖ ఉత్తర్వులు ఇచ్చింది. విమానాశ్రయ నిర్మాణ పనులు ప్రారంభించడానికి ఈ అనుమతులు కీలకం" అని పట్టాభి వివరించారు.

# అందరినీ కలిపేదే భాష.. కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్రప్రధాన్

దిల్లీ: భాష అనేది మనుషులను కలిపేదే తప్పితే విభజించేది కాదని కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ పేర్కొన్నారు. ఆంగ్లేయుల విభజించు - పాలించు నీతి, మెకాలే విద్యావిధానం కారణంగా భారత్ లో భాషల మధ్య అవరోధాలు ఏర్పడ్డాయని ఆవేదన వ్యక్తంచేశారు. ఇక్కడ జరిగిన ఓ కార్యక్రమంలో ఆయన దేశంలోని వివిధ ప్రాచీన భాష అధ్యయన పీఠాలు ప్రచురించిన సాహిత్య సంపుటాల విడుదల కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా నెల్లూరులోని తెలుగు భాష విశిష్ట అధ్యయన కేంద్రం ప్రచురించిన ఎనిమిది గ్రంథాలను విడుదల చేశారు. 'ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ప్రకటించినట్లు భారతీయ భాషలన్నీ జాతీయ భాషలే. మోదీ ప్రభుత్వం భారతీయ భాషలకు అత్యంత ప్రాధాన్యం ఇస్తోంది. ఇదివరకు ప్రాచీన భాష హోదా కల్పించిన 6 భాషలకు తోడు మరో ఐదింటిని చేర్చింది. ఇప్పుడు అంతటా క్యాంటన్ గురించి విస్తృత చర్చ జరుగుతోంది. క్యాంటన్ అనేది వేదంలో అంతర్భాగమని కొందరు చెబుతున్నారు. అయితే మాటలు చెప్పినంత మాత్రాన అది నిరూపణ కాదు. సాక్ష్యాధారాలతో ప్రజల ముందుంచాల్సి' అని ధర్మేంద్ర పేర్కొన్నారు. విడుదల చేసిన గ్రంథాలివే... కేంద్రమంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ ఈ కార్యక్రమంలో 8 గ్రంథాలను విడుదల చేశారు.



# సంక్రాంతికి 'అనగనగా ఒక రాజు'తో రాబోతున్న మీనాక్ష చౌదరి .. పెళ్లి రూమర్స్ పై పూర్తి క్లారిటీ

టాలీవుడ్ లో తనదైన గుర్తింపుతో దూసుకెళ్తున్న హీరోయిన్ మీనాక్ష చౌదరి ఈ సంక్రాంతికి ప్రేక్షకులను అలరించేందుకు సిద్ధమయ్యారు. నవీన్ పోలిశెట్టితో కలిసి నటించిన తాజా చిత్రం 'అనగనగా ఒక రాజు' జనవరి 14న గ్రాండ్ గా థియేటర్లలో విడుదల కానుంది. ఇప్పటికే ఈ సినిమాపై మంచి అంచనాలు ఏర్పడగా, ప్రమాషన్స్ లో భాగంగా మీనాక్ష ఇచ్చిన తాజా ఇంటర్వ్యూ ఇప్పుడు చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఈ ఇంటర్వ్యూలో ఆమె తన కెరీర్, పాత్రల ఎంపిక, అలాగే వ్యక్తిగత జీవితం గురించి వస్తున్న రూమర్స్ పై స్పష్టంగా స్పందించారు. ఇటీవల 'లక్ష్మీ భాస్కర్' చిత్రం తర్వాత తల్లి పాత్రలు చేయనని మీనాక్ష వ్యాఖ్యానించారంటూ ప్రచారం జరిగింది. ఈ విషయంపై ప్రశ్నించగా ఆమె స్పష్టంగా ఖండించారు. "అలాంటి కామెంట్స్ నేను ఎక్కడా చేయలేదు. రూమర్స్ ను ఎలా సృష్టిస్తారో నాకు అసలు అర్థం కావడం లేదు. నేను చెప్పని మాటలను నా పేరుతో ప్రచారం చేయడం బాధగా ఉంది" అని ఆమె అన్నారు. తన పాత్రల ఎంపికపై కూడా మీనాక్ష క్లారిటీ ఇచ్చారు. "నేను ఎప్పుడూ కథకు, పాత్రకు ప్రాధాన్యం ఇస్తాను. కథ బాగుంటే, పాత్రకు బలం ఉంటే ఉ అది ఏ క్యారెక్టర్ అయినా చేయడానికి సిద్ధమే. హీరోయిన్, సపోర్టింగ్, క్యారెక్టర్ రోల్స్ అన్న భేదం నాకు లేదు" అని తెలిపారు. ఇటీవల మీనాక్ష పెళ్లి గురించి మీడియాలో, సోషల్ మీడియాలో జోరుగా వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. టాలీవుడ్ కు చెందిన ఓ యువ హీరోతో ఆమె ప్రేమలో ఉన్నారని, ఇద్దరూ డేటింగ్ లో ఉన్నారని, త్వరలోనే పెళ్లి చేసుకున్నారని కథనాలు వచ్చాయి. దీనిపై మీనాక్ష కాస్త



భావోద్వేగంగా స్పందించారు. నేను పెళ్లి చేసుకోబోతున్నానని ఎన్నో వార్తలు చూశాను. నిజంగా ఈ రూమర్స్ విని అలసిపోయాను. వాటిలో ఎలాంటి నిజం లేదు. నేను ఇప్పుడే పెళ్లి చేసుకునే ఆలోచనలో లేను" అని తేల్చిచెప్పారు. వ్యక్తిగత జీవితంపై వచ్చే గాసిప్పులను పక్కనపెట్టి, ప్రస్తుతం తన పూర్తి దృష్టి సినిమాలపైనే ఉందని మీనాక్ష వెల్లడించారు. 'అనగనగా ఒక రాజు' మంచి విజయం సాధిస్తుందన్న సమ్మతంతో ఉన్న ఆమె, ఈ సంక్రాంతి తన కెరీర్ లో మరో మైలురాయిగా నిలుస్తుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

# కన్నెపిల్ల ఏమన్నదో విన్నావా..

కెరీర్ లో భారీ విజయం కోసం ఎదురుచూస్తున్నారు యువహీరో అక్కినేని అఖిల్. ఈ నేపథ్యంలో కథల ఎంపికలో ఆయన పంథా మార్చారు. మాస్ ఎంటర్టైన్మెంట్ 'లెనిన్'తో ప్రేక్షకుల ముందుకూరాబోతున్నారు. మురళీ కిషోర్ అబ్బూరు దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని మనం ఎంటర్ప్రైజెస్, సితార ఎంటర్టైన్మెంట్స్ వతాకాలపై అక్కినేని నాగార్జున, సూర్యదేవర నాగవంశీ నిర్మిస్తున్నారు. ఇప్పటికే 70శాతం చిత్రీకరణ పూర్తయింది. మే 1న విడుదల చేయబోతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో మ్యూజికల్ ప్రమాషన్స్ ను మొదలుపెడుతూ సోమవారం 'వారివా వారివా' అనే లిరికల్ సాంగ్ ను విడుదల చేశారు. 'విన్నావా విన్నావా కన్నెపిల్ల ఏమన్నదో విన్నావా..వారివా వారివా' అంటూ చక్కటి రొమాంటిక్ ఫీల్ తో సాగింది పాట. నాయకానాయికలు అఖిల్, భాగ్యశ్రీబోర్సే మధ్య కెమిస్ట్రీ ఆకట్టుకుంది. అనంత శ్రీరామ్ రచించిన ఈ పాటను శ్వేతా మోహన్, జుబిన్ నౌథియార్ అలపించారు. తమన్ స్వరక్ర్మ



రాయలసీమ నేపథ్యంలో సాగే ఈ కథలో బలమైన సామాజికంశాలుంటాయని చెబుతున్నారు. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: తమన్ ఎస్, రచన-దర్శకత్వం: మురళీ కిషోర్ అబ్బూరు.

# సక్సెస్ నాకో లూజ్ డ్రెస్!

సినిమా అంటేనే రంగుల ప్రపంచం. ఇక్కడ రాత్రికి రాత్రే స్టార్ అయిపోవచ్చు. మరుసటి రోజే పాతాళానికి పడిపోవచ్చు. ఈ ఎత్తుపల్లాలను తట్టుకుని నిలబడటం అందరికీ సాధ్యం కాదు. కానీ, బాలీవుడ్ సీనియర్ కరీనా కపూర్ ఖాన్ మాత్రం రెండు దశాబ్దాలుగా నటిగా, ఇద్దరు పిల్లల తల్లిగా, సైఫ్ అలీ ఖాన్ సతీమణిగా తన పర్సనల్ అండ్ ప్రొఫషనల్ లైఫ్ ను అద్భుతంగా బ్యాలెన్స్ చేస్తున్నది. అసలు తన సక్సెస్ సీక్రెట్ ఏంటి? ఫెయిల్యూర్ వస్తే ఆమె ఎలా రియాక్ట్ అవుతుంది. అన్న విషయాలపై ఓ సందర్భంలో కరీనా ఇలా చెప్పుకొచ్చింది.. చాలా మందికి యాక్టింగ్ అనేది ఒక గోల్. కానీ కరీనాకు మాత్రం అది తన డీఎన్ఎలో ఉందట. యాక్టింగ్ అనేది తను బాగా ప్రేమించే పని. దానికి ఎప్పుడూ ముగింపు ఉండదని ఆమె అంటున్నది. 'నేను ఇంకా సాధించాల్సింది చాలా ఉంది. నటనను నేను ఆస్వాదిస్తాను కాబట్టి జీవితాంతం సినిమాలు చేస్తూనే ఉంటాను' అని తన మనసులో మాట చెప్పింది కరీనా. గెలుపు వచ్చినప్పుడు గాలో తేలిపోవడం, ఓటమి వస్తే కుంగిపోవడం మనోక్లకు అలవాటు. కానీ, కరీనా స్టయిల్ వేరు. సక్సెస్ ని ఎప్పుడూ సీరియస్ గా తీసుకోకూడదని, ముఖ్యంగా నటులు ఈ విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలని ఆమె సూచించింది. 'నేను మొదటి నుంచీ నా సక్సెస్ ని చాలా 'లూజ్'గా ధరిస్తాను, దాన్ని నెత్తికి ఎక్కించుకోను' అని తన ఫిలాసోఫీని బయటపెట్టింది. అంతేకాదు.. సోషల్ మీడియా లైఫ్ పైనా



తనకున్న నిశ్చితమైన అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం చేసింది. 'ఇన్స్టాలో ఎంత యాక్టివ్ గా ఉన్నాం.. ఎలా కనిపిస్తున్నాం.. రెస్పాన్స్ ఎలా ఉంది అనేది నేనెప్పుడూ ఆలోచించలేదు. మనం ఎలా నటిస్తున్నాం, మన ఫ్యాషన్ మనల్ని ఎంత క్రేమిస్తున్నార!! అన్నదే నాకు ముఖ్యం' అని చెబుతున్నది. కరీనా చెప్పిన ఈ విషయాలు కేవలం నటులకే కాదు, ప్రతి ప్రొఫషనల్ కి వర్తిస్తాయి. పనిని చిత్తశుద్ధితో చేసినప్పుడు వచ్చే సంతోషమే వేరు. గెలుపొటములు వస్తుంటాయి, పోతుంటాయి. కానీ వాటిని మనం ఎలా హ్యాండిల్ చేశాం, ఫెయిల్యూర్ తర్వాత ఎలా బౌన్స్ బ్యాక్ అయ్యాం అన్నదే మన పృక్తిత్వాన్ని నిర్ణయిస్తుంది.

# న్యూఏజ్ ట్రిల్లర్ సరస్వతి

విభిన్న కథంశాలను ఎంచుకుంటూ, పాత్రలపరంగా ప్రయోగాలకు ఎప్పుడూ సిద్ధంగా ఉంటుంది వరలక్ష్మ శరత్కుమార్. ఆమె ఇప్పుడు దర్శకురాలిగా సరికొత్త బాధ్యతను తీసుకుంది. స్వీయ దర్శకత్వంలో తన సోదరి పూజా శరత్కుమార్ తో కలిసి న్యూఏజ్ ట్రిల్లర్ 'సరస్వతి'లో నటిస్తున్నది. ఈ సినిమాకు నిర్మాతలు కూడా వారిద్దరే కావడం విశేషం. ఘాటింగ్ పూర్తయిన సందర్భంగా వరలక్ష్మ శరత్కుమార్ సోషల్మీడియా ద్వారా ఓ ఫోటోను పంచుకుంది. హై కాన్సెప్ట్ ట్రిల్లర్ చిత్రమిదని, ఇన్స్పైరేటివ్ పాయింట్ తో అక్కట్లుకుంటుందని చెప్పింది. జీవా, ప్రకాష్ రాజ్, నాజర్, ప్రియమణి తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంగీతం: తమన్, దర్శకత్వం: వరలక్ష్మ శరత్కుమార్.

